目　录

你也可以是菩萨

——第四届世界青年佛学研讨会演讲

『 *2014* 年 *8* 月 *5* 日 』

主持人：

大家好，这里是第四届世界青年佛学研讨会。

在人民出版社主办的《人物》杂志“年度面孔”活动中，索达吉堪布被评选为“在时代进程中具有标志性意义的宗教人物”；他写的《苦才是人生》是畅销不衰的佛教书籍，无数人因为读了这本书，从此改变命运；堪布还成为《南方人物周刊》的封面人物，他在接受记者采访时说：“我很重视知识分子这个群体，虽然我们感兴趣的点不一定相同，但有些深层次的智慧，跟知识分子进行碰撞，可以迸发出很多有意思的想法。”

下面掌声有请索达吉堪布，他演讲的题目是“你也可以是菩萨”。



很高兴能跟大家一起交流。在座各位，从某种意义上说是很有水平的。我看过今年的参会名单，所有人中间，我应该是文凭最低的一个，因为大家的学历都在本科以上，而我在中专最后一个学期，还没有得到毕业证的时候就出家了。所以严格说，我没有资格在这里演讲。这不是谦虚，而是事实，但不管怎样，我们都是为了一个共同的目标而来。

世界青年佛学研讨会已经开到第五天了，在这个过程中，我学到很多知识，从佛教角度讲，这也是一种修行。我一直认为我们在开一个法会，因为每一天，现场不管是大学教授还是在读学生，都给大家带来了许多有用的知识，帮助人们趋向善法，这在一般的世间团体中非常难得。

所以这几天，无论对现场还是网络上看直播的学者们，都是一个很好的学习机会。希望这段经历，能让大家在将来的人生路上，放下一些自我的保护、执著，潜心学习对自己更有意义的知识。这样你会过得特别快乐，对社会也能起到一定的作用。

藏传佛教的“菩萨”

今天我想讲的话题是，人人都可以做菩萨，“你也可以是菩萨”。

这个话题，我会用藏传佛教的道理来讲。因为大会这几年探讨了各种主题，包括可持续发展、环保、心灵与科学等，但每年都保留了一个藏传佛教版块，我是今年这个版块的主讲嘉宾。本来每个嘉宾都有 60 分钟时间，但我只要了 40 分

钟，因为想多听听其他学者们讲。这是我自己请求的，不是组委会对我不公平。

在这个版块中，所有发言者都会围绕藏传佛教的主题或框架来跟大家分享。我要分享的，是其中关于菩萨、佛子的概念。

昨天，哈佛大学的亚历山大·伯金教授讲了一个故事：基督教、伊斯兰教、藏传佛教、儒教，以及一些世间学者，这些不同宗教、思想的人，同时被困在南极冰川的一艘船里，他们齐心协力，最后渡过难关，以此来比喻人类社会所面临的困境和出路。

但我有点好奇，为什么其中只说到藏传佛教，不说南传佛教、北传佛教？当时很想向教授提问，可能手举得比较低，主持人没有看到。

后来，我私下找翻译问他：“故事里的每个宗教都有代表，为什么提到佛教的时候，只说藏传佛教？那南传佛教和北传佛教的人听了会不会有意见？”

他说：“一个原因是，这个世界青年佛学研讨的活动跟藏传佛教有关；另一个原因是，我自己这辈子学得最多、感受最深的就是藏传佛教，故事这样讲应该没有问题。”

“那其他的佛教怎么办？”

“那就在其他佛教举办的活动和场合中，继续讲这个故事。”（笑）

我思考了很久，觉得他这么讲也有深远的意义。因此今天这个场合，我就讲一个藏传佛教中“菩萨”的概念。

我为什么要做菩萨?

关于这个概念，藏传佛教中有一部家喻户晓的论典，叫《佛子行》。明年世界青年佛学研讨会的论文大赛，也会用它作为大家研究、辩论、写论文的课题。这部论对我来讲可能比较简单，因为已经学习了三十多年。和前两届论文大赛中大家学过的《金刚经》《心经》相比，它的字数不算多：《金刚经》常用版本是五千多字，《佛子行》是一千两百字左右，《心经》是 260 个字。

而要学习《佛子行》，首先要知道什么是佛子，或者菩萨。有些人看到“你也可以是菩萨”，会想：“做一个成功人士多好，为什么要做菩萨？”这其实是不了解菩萨的含义。人们对菩萨通常会有两种想象，一种是寺院里金碧辉煌的塑像，一种是漫长历史中留传下来的神话人物。基于这些想象，人们会认为求菩萨保佑是一种无奈、无助的选择。但事实并非如此。

菩萨，是印度梵语“菩提萨埵”的简称。通达了万物的真相，叫菩提；帮助一切众生的勇猛智慧，叫萨埵。自己有所觉悟，还在力所能及的范围内，无条件地帮助别人，这样的人就是菩萨。

其实日常生活中，人们经常会讲“这个老菩萨”“这是活生生的菩萨”，虽然带着一些民间的理解，但也有它甚深的意义。

这个时代，每个人都有必要扮演菩萨的角色。当我们看到社会的各种现象：道德下滑、环境污染、人心混乱、生活浮躁……此时没必要怨天尤人，像菩萨那样，用和谐、智慧、慈悲的态度来观照社会，才是当前重要的一环。

人生很短暂，有些人非常成功；有些人马马虎虎，但也有自己谋生的技能；有些人特别失败，不明白生活为什么如此倒霉，老天为什么不给自己一个公平。面对不同的际遇，一方面，每个人要调整心态，做好自己该做的事，毕竟你还是这个地球上的一员；另一方面也要思考，我们的社会、家庭、生活到底需要什么？

人的第一本能，会希求自己的生活目标，这是理所当然的，大乘佛教也不否认这一点；但与此同时，应该关心别人的快乐，这更重要。“己所不欲，勿施于人。”这是儒家的说法，但我经常引用，希望大家能够换位思考，站在别人的角度、自己的角度都想一想，如何看待世界上的各种生活方式，我们需要的又是哪一种，是自私的，还是利他的？归根结底，应该需要利他。这个问题值得所有关心生活的人重视。

译讲《佛子行》的缘起

而利他心，正是《佛子行》所讲述的内容。

这是藏传佛教中一部无人不知的小论典，没有研究过佛教的人，可能会觉得难懂，甚至看不下去，学着学着就半途

而废。但藏传佛教的思想精髓的确就在这部小小的论典中，它非常重要。

1987 年，法王如意宝晋美彭措去汉地的时候，汉传佛教还很不兴盛。当时我刚开始接触汉地，也刚开始用汉语讲法，对汉语的表达方式非常生疏。在五台山菩萨顶，法王要求我给大家讲《佛子行》，为了不破坏缘起，我只好勉为其难地译讲。从那时候起，就一直用汉语弘扬《佛子行》。

有些人可能听说过法王晋美彭措，他对今天这个时代的佛教，尤其是藏传佛教的复兴起到了不可磨灭的作用，做出了巨大的贡献。他一辈子都把《佛子行》看得很重，无论去哪个国家、佛教群体，经常会讲一遍，或者念一遍。

我也受他影响，无论去哪里，有时间就给大家全部讲解，没有时间就念个传承。藏传佛教非常重视传承，在我自己的感觉中，通过这种无形的加持和力量，即生当中也跟很多朋友结上了大乘佛教和藏传佛教的殊胜因缘。

这对我来说，应该是非常殊胜的缘起。

《佛子行》的三个层次

今天在座的部分人，可能跟我有直接或者间接的因缘，如果你们能接纳我的观点，希望将来能把这部论当作一个重要的课题。有学术知识的人可以研究，有修行经验的人要去读诵、修持。因为这其中的甚深意义，如果只是研究，恐怕这辈子也难以通达。

比如《佛子行》的前面部分讲，获得难得的人身时，应该远离恶劣的环境、朋友，好好闻思修行等等，这些是前行的道理。

中间部分，讲到人生要希求的三种安乐：下等是自己小心谨慎取舍因果，希求今生的平安、快乐，这是下士道；中等是从世间苦海中出离，希求自我的解脱安乐，这是中士道；上等是不顾自己的痛苦，为了众生可以付出一切，希求众生的解脱安乐，这是上士道。上士道中又包含了自他交换、自轻他重、自他平等等很多佛学专用的修法。

最后部分，则讲到一些甚深的道理：世间一切显现，实际上都是由心所造，而心的本性远离四边八戏，只有泯灭了能取、所取，才是真正通达《佛子行》的奥义。

在专业的佛法面前，非佛教徒或者从来没有深入研究过的人，会容易打瞌睡、心散乱，这些都是正常现象。但要研究这部论典，大的框架就是三种层次：下士道、中士道、上士道。这在藏传佛教的《菩提道次第广论》《大圆满前行》《心性休息大车疏》中，讲法都是一致的。

搞懂两个要点，疑问迎刃而解

如果没有分清这三种层次，即便是佛学研究者也会遇到很多难题。

我接触过很多提问者，他们对佛教的疑问集中在两个地方：第一，不懂大乘和小乘的关系；第二，不懂胜义谛空性和世俗谛显现的关系，从而觉得矛盾重重。比如“佛教说看破一切，为什么又要精进成就、利益众生？”“佛教说一切都是空的，为什么会有眼前的这些景象？”实际上，很多问题都是因为对这两种关系不懂。如果在佛学方面稍微研究一下，你会发现这些问题并不难。

刚开始人有自私自利，希求自我的快乐、解脱，这种心态很正常。那些去寺院拜佛的人，就是想得到诸佛菩萨的保

佑，祈祷自身离开烦恼，获得清净的解脱，对这一部分人来讲，非常合理。

而佛教讲的看破和放下，是到了最后，抉择究竟的见解和意义时，承许一切都不存在。如果学过一些中观论典，比如龙猛菩萨的《中观根本慧论》、月称菩萨的《入中论》、寂天论师的《入菩萨行论·智慧品》等，会更明白这个道理。

前一段时间，在座的很多嘉宾，包括美国和德国的一些教授，都非常认真地学习了藏传佛教的中观、因明和修行次第。我也呼吁学者们，如果有兴趣研究藏传佛教，不但要学习它的广大行为方面，比如发菩提心的方法、利益众生的六度万行等，更要学习甚深见解方面，比如中观思想和般若空性的智慧，相信对你们的人生，会带来显著的变化和利益。

对于弘扬真理，我会站在公平的立场：只要是这个世界的真理，都应该去追寻、获取，这个途径肯定是多种多样的。而我一辈子以研究藏传佛教为主，因此会建议大家多学一些藏传佛教的窍诀和理论体系，平时的许多焦虑、疑惑，在闻思的过程中就会迎刃而解，以后再慢慢学习更深层的空性智慧方面的道理，进一步放下执著。



菩萨特别悲悯的人

《佛子行》里还会讲到，在生活中遇到违缘、挫折时，怎样转为道用。这对现在的人来说尤为重要。

比如有人诋毁你，让你感到痛苦，此时如果能有大乘佛教的心态，把对方当作自己的善知识、父母、老师，痛苦自然会消失。这是比较高的一种境界，一般人很难做到。

世间的思想是“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人”，但佛教的思想不会这样。小乘沙门四法中讲，别人害我，我不害他，做到这一点就可以了；而在大乘佛教中，

不但不害他，还要帮助他。到了这一步，很多学者会想不通：“那太不讲道理了，明明他在害我，为什么要帮他？”当然不是每个人都要这样做，看你的心达到什么境界，如果境界比较高，像菩萨那样，就会特别悲悯那个害你的人。

印度的著名论典《中观四百论》中，有这样一句偈颂：“如是诸菩萨，特意悯恶者。”意思是说，真正的菩萨，特别悲悯那些极其恶劣的人。希望大家能记住这句话。

月称论师在《中观四百论》的讲义中，还讲过一个小故事：有个母亲生了五个孩子，其中四个孩子都正常，生活得很不错；唯独一个孩子没有生存技能，无法独立生活。但母亲最关心的，就是她这个最无能的孩子。

可能大家将来也会这样，在自己的孩子中，对最没有能力、脾气最大、心眼最坏的那个，会更加关爱。大乘佛子就是这样，如果在生活中遇到了恶劣的人，会更加着重地度化他。

但度化众生并不容易，所以大乘佛教会开许一些行为，这种行为不一定符合小乘佛教的戒律。有些大乘佛教徒为了利益众生，会放下对自己有利的言行举止，由此可能招来别人的讥嫌、辱骂，在生活中遭受很多痛苦，但他愿意。只要

对身边的人有帮助，只要能将一个人从苦难中解救出来，他愿意付出自己的一切。这是大乘佛教的精神。

不要忘了今天的发愿

今天在座的人，百分之八九十是大学生，在大学期间，对人生往往充满信心。我听过很多大学生的人生目标，包括昨天发言的一些同学也在说，“不当银行顾问，去偏远地区当老师”“要做新闻记者，说出这个时代的真相”等等，总觉得自己可以改变世界。有这样的信心，很值得随喜，但到了将来的某一天，你还会不会记得？

以前有个问卷题目是“当初你为什么选这个？”很多人都回答“不知道”。所以不要忘了今天的选择。

人生的路，是一步一步走出来的。不要停留在大学的某个理想，或者脑海中的某个理论中，以为想做什么就能做什么，社会、环境，乃至前世的积累，众多因缘聚合的时候，你才会成功。包括将来到底能不能做菩萨，也是靠自己。

有人会想菩萨的境界是不是很难达到？也不是。实际上，菩萨的含义并不复杂，按照寂天论师《入菩萨行论》的观点，当你发自内心地想要帮助一切众生，从生起这颗心开始，就可以算是菩萨了。你的名字不再是“凡夫”，你的人生意义

也从此不同。所以，只要你愿意，随时可以从身边做起，谁都有这个机会。

德国有一个女孩，12 岁的时候眼睛就看不见了。在波恩大学读书时，她发愿学习藏族的盲文，也有说法是她开创了藏族的盲文。后来她到了拉萨，发现那里有一两万盲人，却没有盲人学校，于是在拉萨建立了第一所盲童学校。

看到这个故事的时候，我就想，自己虽然有正常的双眼，但如果去一个陌生国家创办学校，恐怕也很困难。而那个女孩据说已经在筹备印度的盲人学校了。

的确，心的力量在人生中起到非常大的作用。而且生命短暂，如果不努力争取，很多该做的事就会错失机缘。

这次大会结束后，大家在最初几天可能会有一种热情，觉得效果很好，但就像我在大会第一天说的，你们要好好记录，如果不记录，再过一段时间可能会忘记。人的记忆有限，再过十年、二十年，今天学到的很多知识还能不能用得上，不好说。

抓住机缘，行动起来

前两天的热点话题环节，我们也探讨了低碳与低贪、就业、道德等社会问题，当时台上台下互动得很好，大家都很

关心，找到了切入点；但回去之后，在你的现实生活中，能不能至少做到其中的一点？理论上框架再大，实际中不一定能实现，因此希望大家能行动起来，哪怕帮助一个孩子，或者改变一个人的命运。

我们要有这样的决心和发愿。佛教说“愿大力大”，每个人都可以在正能量方面，发自内心地做一些事情，影响这个社会。只要是善的，并不一定非要带有佛教、基督教、伊斯兰教等宗教性的意味。

这几天，阿维夫教授、伯金教授等各个学者，都认真探讨了许多现实问题，这些问题不是光听一次就可以了，应该延续下去。可持续下去，这是关键。所以从现在开始，我们要做几件事，去帮助一些人：

第一件事，是启动《弟子规》的传播，发挥传统文化的作用，这在大学中很有必要。今年世界青年佛学研讨会将成立“学仁社”，针对传统文化的弘扬建立强大的团队，推广《弟子规》为主的传统经典，通过各种方式，在各大高校培养、培训一批老师。请把这个信息传递出去，这是交给大家的一个任务。

你们明天就会离开这个地方，但是学到的东西，如果没有去做，会比较可惜。在座有这么多的智者，希望你们在力

所能及的范围内，用善巧方便弘扬传统文化。现在有很多的机缘，如果没有抓住，以后不会有。

第二件事，你们如果有兴趣，可以研究大乘佛教的《佛子行》，我以前也讲过这部论。大乘佛教浩如烟海，值得所有的智者去探索。如今有很多人到藏地去拍照，其实拍风景不重要，要拍内心的照。如果拍藏地的蓝天、白云、青山、绿水，这种照片很快会消失；更重要的是，找到大乘佛教唯一完整保留至今的传承——藏传佛教，它源远流长，希望更多人能感受到。

最后，我简单讲一个佛教中的比喻：上等马，不用主人鞭打，看见鞭子的影子就会跑；中等马，要被鞭子碰到才会走；下等马，怎么打也不会走。学习也像这样，有些人稍微得到一点表示、提醒，就会领悟很多道理，并且付诸行动；有些人，再怎么讲也不一定起作用。

不管怎样，我们能相聚在这里，就是一个殊胜的因缘。

第四届世界青年佛学研讨会问答

『 *2014* 年 *8* 月 *5* 日 』

（一）**问**：您将很多藏语经论翻成了汉语，就是为了让汉族人能更好地学习藏传佛教。但现在汉地又掀起了一股学习藏语的风潮，有些人说，如果要真正学到藏传佛教的精髓，必须学习藏语。您对此怎么看？

答：这个说法，可能要从两方面理解。

一方面，要学会另一个民族的语言、文字，短时间内恐怕不容易成功。我看到很多学藏语的人，刚开始有一种好奇和热情，但到了中间会半途而废；当然也有一部分人，一直没有放弃努力，一直在坚持，也收获了很好的成果。像今天在座的一些教授，他们都在学习藏传佛教，学习藏语，从藏语上能懂得一些佛经的意义，这非常好。

另一方面，通过已经翻译的经典、论典、续部，同样可以学习。

每个人的根基不同，可以选择适合自己的方式，但这两种方式都是可以的。如果你非常勤奋，不但通达自己民族的语言，还能对其他民族的语言下功夫，那也可以学习藏语。但我看见学藏语的人里面，成功率并不高，有这种情况。

（二）**问**：到底什么时候开始就是菩萨了呢？是从发自内心地想帮助众生开始，还是要真正做了帮助别人的事？因为现实中，很多事并不是想帮就能帮的，只能先有一个好的念头。

答：菩萨其实有很多含义。按照大乘佛教比较严格或者高层次的说法，就像月称论师在《入中论》中说的那样，获得一地，也就是“极喜地”之后，才可以叫菩萨。但这个标准，在座的人都很难达到。

而菩萨的另一种说法，就是能生起真正的利他心，并且付诸行动。想要帮助别人的心，佛教中叫“愿菩提心”；在

生活中去实践、去做，叫“行菩提心”。如果今天看到一个可怜的人，你去帮助他，这就是菩萨的行为。

比如，最近在云南发生了地震，在座的人也都有同情心、悲悯心，大家用佛教的方式来祈祷，一起念念观音心咒好吗？

嗡玛呢贝美吽，嗡玛呢贝美吽，嗡玛呢贝美吽……

像这样，就包含了善念和善行。虽然用一两分钟做个祈祷，对我们来说很简单，但实际上，这是对遇难者的吊唁，也是一种善业的回向。

在以后的生活中，当别人遇到灾难，你会不会伸出援手？家人遇到困难、痛苦，你会帮助，因为这是人类的天性，出于自私也好、责任也好，都觉得义不容辞；但是，一个素不相识的人，当他遇到困难、痛苦，你会不会帮助？包括昨天讨论“老人摔倒扶不扶”的问题时，我看同学们的观点、心态也不一样。大家都可以扪心自问。

总之，按照第二种说法，如果真的有一颗利他心，并且采取了实际行动，就可以称为名相上的菩萨。

（三）问：我来自加拿大，是佛光山的弟子。在星云大师提倡的人间佛教里，很强调在人间“行佛”，也就是实践佛法。所以会有很多入世的活动，比如加入义工团体，去学校、老人院等等。但我也有一些修藏传佛教的佛友，他们说，最好先花时间去“学佛”，去研究藏传佛教，等自己有了一定的佛学基础，有了更深刻的理解之后再去利益众生。但是，人的时间有限，在家人的工作、学习都很忙，那在学习佛教理论知识和实践佛法、利益众生这两方面，您觉得我们的精力应该怎样分配?

答：我认为学习、修行、帮助有缘的人，应该是可以同时的。

当然每个人的精力、智慧、能力都不一样。如果能力强，就可以既学习、研究，又帮助别人；如果暂时没有这样的能力，就先自我完善。这一点，藏传佛教也好，人间佛教也好，应该是一致的，都符合佛教的观念。

其实说“没时间”的人，不一定真的没时间，而是把时间浪费了。现在的很多“大忙人”，工作也只是忙的一部分，还有很多时间在忙睡觉、忙吃喝玩乐。如果把这些碎片时间

都捡起来，一部分用来修行，一部分用来帮助别人，每个人都应该有时间。

所以这个问题，并不是藏传佛教跟人间佛教有差别——藏传佛教中除了修行人，也有利他者；人间佛教中除了利他者，肯定也有修行人——而是自己要经常想到，人身非常难得，应该在修行中发心、在发心中修行，做任何事情，都不可能把其他的事完全放下。

在藏传佛教中，这一点是做得很好的。藏族人随时带着念珠，不管在放牛、耕地还是上班，都不会停止念咒。包括在茶馆里，如果你们有机会见到，就会发现藏族老人在聊天的过程中，到他说话的时候他会说话，说完就继续拨念珠念咒，下次轮到他，又开始发言。这是他们的修行方式。

这方面，其他地方的人也可以想一想。很多人觉得，参加法会的时候才念咒，举办活动的时候才做善事，除此之外“我没有时间”。其实是有时间的，坐车也好，上班也好，包括在工作的过程中，只要你方便，这些都是时间。茶余饭后，都可以看书、学习、修行。

修行不能离开生活。大家没必要一直等着，要么出家，要么把所有的工作停下来，这个时候才开始修行或者研究，其实不需要。学会在生活中利用时间，每天都应该有机会。



（四）**问**：佛教为什么要分胜义谛与世俗谛？对二谛有没有一种简单的说明方法？二谛的道理，如何运用在生活中？明白二谛后，怎样去帮助、利益别人？

答：并不是佛教非要讲一个二谛不可，而是二谛特别适合我们的生活。生活离不开“现相”和“实相”：显现上是

这样，实际上是那样；人也有扮演的角色和实际的角色。一切万法都是如此，在显现上如理如实地存在，但实际上，它的本体并不存在。

就像我们的心，过去的心已经消失了，未来的心还没有生起，现在的心也是刹那生灭。在显现上，没有说心不存在，我们都有起心动念，都有分别念；但实际上，真正的心的确找不到。

所以实相和现相、胜义谛和世俗谛，这些并不是佛教的特殊说法，任何一个科学工作者或宗教人士，如果没有分清二谛，都没办法开展自己的研究。

我前面也讲过，大家关于佛教提得最多的问题，一是源于对二谛的道理不精通，觉得佛法有很多矛盾；一是源于对大乘和小乘的见解、修行、行为、结果不明白，觉得佛教也有很多矛盾。只要学懂了这两个大问题，很多疑问就能自然解开。

所以趁年轻，应该多学习、多研究。佛教的中观思想是怎样的？其他宗教也有一些经典，它们在说什么？

这是一个开放的时代，宗教之间也需要相互学习。其他宗教可以来学习佛教，佛教徒也要了解其他宗教，不要什么都不敢碰。在小乘戒律里，对初学者的确有一些约束：不能学外道、不能跟外道接触等；但在大乘思想中，为了利益众生，你必须精通世界上的所有知识，包括各宗教的教义、世间的学问。这一点都不矛盾。

当你明白了大小乘的关系，就会发现佛教没有问题，而且佛教知识特别适合当前的社会。大家也能看到生活中，很多人的心态是怎样，在这个时候，特别希望年轻人能早一点遇到真理、学习真理，这对心态的调整很重要。

如果真的被困在南极冰川的一条船上，想要调整心态，还是需要窍诀的，这种窍诀并不是每个人都知道，它只掌握在极少数人手中。如果现在就努力争取，应该会有因缘得到。靠你自己。

（五）**问**：您之前说到，作为一个真正的菩萨，会特别悲悯非常恶劣的人，并且尽心尽力地度化他。这让我想到《圣经》中，耶稣被钉死在十字架上的时候，也是祈求上帝宽恕那些钉死他的人。可见宗教对世界和平负有非常大的责任。

而当今世界，宗教也会出现一些问题，在这种情况下，不同宗教信仰的人在对话的时候，是要相互破斥对方的理论，还是活出自己的信仰就好，不去过多评论对方的宗教?

答：各宗教之间的对话，或者说和平共存，既需要相互的学习、了解、尊重，也需要一些理论上的冲突，我觉得这非常合理，也很有必要。

藏传佛教自古以来就特别喜欢辩论。这几天我跟参加辩论赛的同学说：“和藏传佛教的辩论相比，你们这个还有点差距。”后来有几个同学来跟我“算账”：“我们的辩论不精彩吗？你们藏传佛教比这还精彩吗？你能不能教我们一些最厉害的招？”（笑）

藏传佛教的各教派之间，比如格鲁、萨迦、宁玛、噶举等，乃至和其他宗教之间，的确会经常举办理论层面的辩论或对话，这是很有意义的。没必要因为宗派或信仰不同，就你不能碰我，我不能碰你。

现在有很多宗教徒，不敢面对和其他宗教在教义上的分歧。其实有因缘的时候，大家应该在教义上进行探讨。有些

分歧属于历史、传统上的问题，不一定能解决；但有些分歧，一定能找到双方的契合点。

其实很多宗教的教义，包括基督教、伊斯兰教的思想，当你真正去了解，就会发现并不是外面传说的那样。我自己也是，刚开始学佛的时候很重视皈依，觉得其他宗教的教义都不能学；但后来慢慢看到，世界上的很多宗教领袖和大德并不是这样，他们很开明，既然如此，我想这背后肯定有甚深的意义，于是就改变自己的心态，去研究它们；在研究过程中确实发现，每个宗教都有它独一无二的生存价值，有对人类非常重要的贡献。

今天这个时代，不是各宗教互相抵触的时候，我们需要互相学习，在学习的过程中肯定会有辩论，但这并不是对教义或真理的轻蔑。真正的智慧经得起辩论——真金不怕火炼，它不会因此而被削弱价值。

所以，如果因缘条件具足，各宗教很有必要互相辩论、探讨。但如果眼下，大家都被困在同一条船上，也可以暂时不辩论，先渡过难关。（笑）

（六）**问**：如果遇到社会中的负能量，比如受了欺负、被人羞辱，年轻人是应该以牙还牙，还是拿起念珠念“阿弥陀佛”？或者说，我们应该怎样面对这些负能量，同时也能让更多年轻人对佛法有信心？

答：我刚才也讲了，《佛子行》中有很多这方面的道理。比如，我一心一意帮助的人、像亲人一样对待的人，却无缘无故来抢我的财产，害我的性命。这个时候，我不但不以牙还牙，还要把最好的财富送给他，甚至把他当作自己的父母和善知识，这就是大乘佛教的精神。

但我们其实很难做到。尤其在这个时代，人的嫉妒心特别强，就算你没有害别人，别人也可能因为嫉妒来害你，平白无故地骂你。

前几天《香港商报》的记者过来采访，他们问：“你有没有受过别人的侮辱或者诽谤？如果有，你是怎么对待的？”

我说：“其实没有出家之前我很坏，经常欺负小孩子、跟人打架。（笑）但出了家之后到现在，三十年当中，确实不记得害过谁。即便这样，还是有很多人看不惯我、批评我。有人说我的时候，我就想，即便这辈子没害他，也可能是前

世害过他。所以会默默发愿，虽然没有念‘阿弥陀佛’，但也是希望将来能帮助他。”

刚开始会有点难，但这种心态是很有用的。人在冲动下，难免会做出错误的选择，而一旦心态调整好，你会发现也没那么严重。

地球上一个小小角落的一个人给我一次谩骂，有什么呢？全世界有七十多亿人，哪怕一百个人在骂我，也还有那么多人没有骂我，对我来讲已经很幸运了。（笑）

（七）**问**：您刚才讲到的一点，我很有共鸣。人生的路是要一步一步走过来，在大学里，我们可能有很好的发心、愿望，以后怎样去利益大众、奉献社会，想法非常多。但是踏出校门之后，会发现现实跟理想不一样，来自社会各方面的压力，会冲击自己善良的心、美好的愿望。我想问，该如何将这样一颗心，在社会上继续保持下去？

还有一个问题是，我们做菩萨，去帮助别人，要怎么区别于救世主心态？因为做大、做强，救这个世界，无形中可能有一个歧途，就是养大“自我”。

答：在现实生活中，的确，美梦往往不能成真。尤其是现在的大学生，容易把愿望、目标定得太高。好比一个跳高运动员，本来身体素质一般，还把横杆放得特别高，那他肯定跳不过去，非常痛苦。

刚才听一位名人在讲，香港前段时间在招聘，岗位是操作电脑的售货员，每个月工资有一万多元港币。起初报名的大概有六百多人，但因为单位没有空调，结果只有 11 个人愿意留下来。其实在香港，月薪一万对毕业生来讲是很不错的，但大家都不愿吃苦。

前两天的辩论赛上，正方说社会应该多给机会，反方说自己应该从低处做起。后来反方胜了。虽然在辩论场上，“从低处做起”的人赢得了胜利，但在人生的赛场上，你会不会被“没有空调”打败？其实没有空调也很好，我这次出来，不管在汉地还是香港，都没有开空调，感觉非常舒服。

千里之行，始于足下。刚毕业、刚工作的人，更应该一步一步地做。虽然你有美好的愿望，但如果眼光放得太高，会很难实现。

你们可以看看俞敏洪、马云的创业史，还有一些明星、名人，包括宗教人士，他们都不是一夜成名，而是在很多年，始终不放弃努力，到了一定时候，自然会有成效。

为什么很多大学生走上社会之后，就把之前的梦想放弃了？这跟自己的心态很有关系，有些人是自暴自弃，有些人是不想再努力。

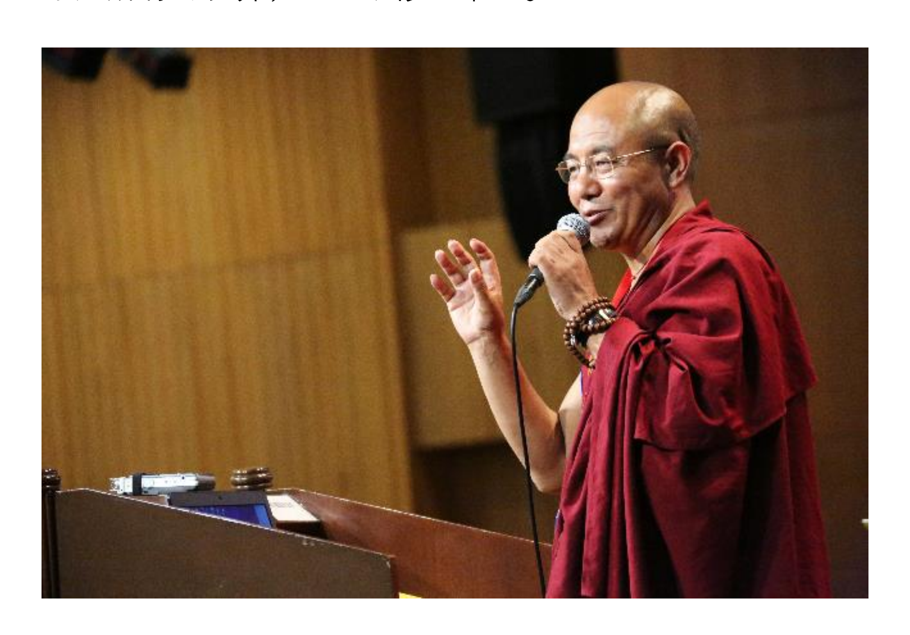
至于第二个问题，任何时候，我们都会对“自我”有所执著、完善，尤其在经济社会中，对此更加倡导。但自我的过度膨胀是没有必要的，这是重点。

佛教并不是要大家抛弃家庭、工作，全都去寂静地出家，全都去念“阿弥陀佛”，或者全都去做慈善，不是这样的。不管是研究佛法的人，还是研究其他宗教的人，对佛教的理解都不要极端。现在有些人，要么完全不学，对佛教嗤之以鼻；要么学得太痴迷，把其他事情全都放弃，结果造成很多社会问题。

大家应该有一种理性的抉择。在这个推崇成功学的经济社会，不要把自己太理想化了，否则，一旦你达不到那个境

界，会非常痛苦。因此，先要掌握立足于社会的能力，同时也不放弃自己的理想，要为之奋斗。

佛教中也是，并没有要求一开始就放弃自我。作为凡夫人，要先发菩提心，一步一步做，才会慢慢有一些境界，而不是所有的境界，一天就修出来了。



（八）**问**：我在生活中遇到两种情况，不知道怎么办。第一种是，修习佛法之后，我们想发善心普度众生，就去帮助一些比较穷苦的人，但对方因为本身的性格，或者说一些

劣根性，受到帮助之后反而更加不思进取，这种情况下应该怎么做？还有一种是，对于身边不相信因果轮回的人，想跟他介绍佛法，又怕他对佛不恭敬，这又怎么解决？

答：这两个问题，我一起回答。

不管是学习佛法，还是学习任何宗教，都要有一种善巧方便。智慧很重要，没有智慧的人在世间法、出世间法当中，都很难成事，更不用说做成一些有意义的事。如果有了善巧方便，懂得分清时间、场合，找准对方基本的爱好和根基，就可以应机施教，这并不难。

在座的年轻人，有时候是出于个性，对自我的一种信任，觉得自己无所不能，以为在任何环境中，自己的思想一定会被别人接纳，但实际上不是这样。一个家庭中都可能有信仰不同宗教的人，可以办"跨宗教"的活动，将来在其他环境中更加可能遇到这种情况，甚至可以开我们这样的研讨会。所以大家要分清场合，真正懂得真理的含义。

有没有非宗教徒或者其他宗教的人提问？

（九）问：我没有信仰什么宗教，这是第一次跟佛教接触。

我以前看过一部电影，讲一个聋哑学校的老师对学生进行性侵，有好心人想帮助那些学生，但是因为警察、律师、法官的各种利益纠结，最后恶人并没有得到惩罚，反而是一个受害的孩子，选择了跟侵犯她的老师同归于尽。电影的最后有这样一句话："我们一路奋战，不是为了改变世界，而是不让世界改变我们。"请问您对这句话有什么看法？如果一个人坚持自己的内心不被世界改变，是否也是一种对社会负责任的表现？这样的人能不能成为菩萨？

答：你问得很好。可能很多人都有这种想法，希望坚持初心，但是往往到最后，世界会改变你，因为环境的力量很强大，人群的力量很强大。

特别是年轻人，刚开始可能过于激情化，觉得改变世界、改变家庭、改变生活都很容易。但我经常对一些大学生说："等你毕业了，工作两年之后再看看，如果当时的心还在，说明这个理想可能会实现。"

但有些人一毕业，还没开始工作，自己就先变了。

我认识一个藏族学生，他在大学的时候天天拿着念珠，说将来一定要弘扬佛法，复兴传统文化。毕业之后，他去了一个单位，里面的人都喜欢喝酒、抽烟。后来我在街上碰到他，他喝了酒，对我态度不是很好。我故意说：“你不是要复兴传统文化吗？”他就特别不高兴。当时他工作的时间还很短，但是到了社会上，周围这些人的影响力是很强大的，你想改变他们，但不一定有这个能力，所以我们要努力。

我也发过愿，帮助一些众生，虽然在过程中遇到了很多困难，但还是希望有生之年不要放弃当初的愿望，哪怕对一个人，也尽量去帮助。可能社会会改变我，但如果自己的内心有一种强大的力量，应该不会被改变很多。

（十）**问**：我知道佛教中有两种对待烦恼、情绪的方法：假如你有一个困惑，一种方法是去击碎它，而另一种方法是，只管看着它、接受它。那我本人就有一个毛病——一天要睡12个小时。如果正常人的睡眠是6个小时，那我解决这个问题的方法，是每天喝6个小时的咖啡让自己保持清醒，还是选择接受，“好吧，那就睡12个小时”？

答：你这个喝咖啡的故事，我没太听懂。

问：其实就是大乘的方式和金刚乘的方式。

答：你对佛教很有研究嘛，讲得这么高，又是大乘，又是金刚乘。（笑）

对于烦恼，大乘佛教的方法，是尽量转为道用。像前面说到的，别人诽谤我的时候，我把他当作善知识，或者用其他方式，像毒药可以变成良药一样，将烦恼变成智慧。而密乘的方法，是在烦恼产生的当下，观它的本体。至于用哪种方法，要看你是哪种根基。

比如有人骂你，你特别不高兴，生起了嗔恨心，此时你是通过思考一些道理，让嗔恨烟消云散，还是能当下观嗔恨心的本体？后者就是禅宗讲的"烦恼即菩提"，金刚乘中所讲的，也是这个。

其实最给力、最容易、最快速的方法，就是直接观心的本体。但这种根基的人不多，大部分人"当下"是来不及的，因为嗔恨已经爆发了。你可能会事后懊恼："刚才应该用上这个方法，可惜已经失态了。"很多人都是这样，在不该吵架的场合跟人吵架，过了一两天，又觉得特别不好意思。

身语意的瑜伽

——第四届世界青年佛学研讨会禅修开示

『 2014年8月3日 』

首先，跟大家说一些关于禅修的道理，然后我们一起入定、修行。

用禅修，改变你的小天地

今天要讲的禅修方法，并不是佛教专有的。其他宗教，甚至不信任何宗教的人，也可以来尝试、探索。

每天，我们的心都处于浮躁、焦虑、希望、担忧、悲观、欢喜等诸如此类忐忑不安的情绪之中。这个时候，很需要静下心来，观自己的心。这件事情的价值，可能比任何财富都贵重。

在座的大多数人都非常年轻，可以说，你们的青春才刚刚开始，但人生总是很匆忙，可能未等你仔细观察，青春就已经流逝了。这是人生的现实，也是生命的规律。

因此，很希望这次参会的体验，能带给你更好的心态和生活方式。我们改变不了整个世界的大气候，但完全可以改变自己的小天地，即使外界很恶劣、家庭很暴力，你的小天地也可以很清净。每个人，都有这个能力。

接下来的一个多小时，就跟大家象征性地说一些禅修的意义和方法。

藏传佛教的禅修，就是瑜伽

昨天早晨的禅修，我来看了，你们都在禅坐、修行，做得非常好。后天早上可能还有一场，这是组委会方面的安排。

那么今天晚上想说的是，藏传佛教的禅修，实际上是一种瑜伽。“瑜伽”一词来源于印度，随佛法传入藏地后，在藏传佛教中非常兴盛。

今天的瑜伽，不仅特指佛教中的修行，也成了世间人的一种运动。你们可能知道，在西方国家，做瑜伽的人特别多；

在中国的各大城市，也有很多瑜伽馆，有各种练习瑜伽的方法和场所。

而佛教的瑜伽，可以从身、语、意三个方面，分为身瑜伽、语瑜伽和意瑜伽。

身瑜伽：姿势暗含的秘密

现场很多人的坐姿就是一种身瑜伽的方式，我看你们坐得还是很如法的：跏趺坐势，两手结定印或者心性休息手印。定印是平时经常用的，也就是阿弥陀佛的那种手印。

身体的姿势非常重要，如果懂得其中道理，就会知道诸佛菩萨乃至各个宗教的圣人，他们成就时的姿态都可以说是身瑜伽。比如五百罗汉中每个阿罗汉的姿势，八大菩萨各自的姿势，还有其他圣者、教主在画像中呈现的姿势，乃至密宗当中各种寂静、忿怒本尊所显露的姿势，这些其实都是一种修行方式。

而把所有的姿势归结起来，最重要的就是“毗卢七法坐势”。昨天禅修的时候，法师可能给你们讲过。这个坐势不仅仅存在于释迦牟尼佛的教法中，它是从上一尊佛，也就是

贤劫千佛的第三尊——迦叶佛时代传下来的。当时有五百个人在山上修行，始终无法获得证悟，后来他们按照迦叶佛的教言，做毗卢七法坐势，所有人都认识了心的本性。因此大家初学禅修的时候，最好能选择七支坐法。

七支坐法中，有几个需要提醒的点。一是眼睛的看势，有些修法中要求直视前方的虚空，但对大多数人来讲，如果睁着眼，面前浮现的景象很容易引生分别念，因此建议初学者闭上眼睛，这样出现任何事物，基本上对你没什么影响。等修到一定程度，所有景象都对你无利无害了，就可以睁开眼睛禅修。甚至在密法中，你还可以东看西看，但心始终是安住的——这需要一定的境界。

还有一个要提醒的是：舌抵上颚，很多人认为是抵住牙龈，其实在牙龈的后面有个凹陷处，舌尖应该抵在那里，这是一个能让分别念安住下来的要点。

其他就不在这里讲了。大家工作之余，或者早起之后、晚睡之前，都可以按照毗卢七支坐法，稍微安住一下，这很好。当然到了一定时候，身体比较自在，心也不容易为外境所转了，躺着、靠着，或者其他什么姿势都可以。但比较适

合初学者的，就是这样：跏趺坐，手结定印，身体端直。等一会儿禅修的时候，大家就用这个姿势。



语瑜伽：不可思议的声音

语瑜伽，是语言的瑜伽。我们的语言最好能念诵一些咒语，比如“嗡玛呢贝美吽”“嗡啊吽”等等。

现场的其他宗教人士可能担心：“念咒会不会带来惩罚？”“念佛教的咒语会不会跟我的宗教相违？”其实不用这么想，大家也经常看到，藏传佛教的很多海内外大德、世

界公认的成就者，他们在其他宗教举办的仪式上，会一起念诵、祈祷，这没什么不可以。

希望大家能打破观念上的局限，不同宗教之间，完全可以有一些共同的行为。包括我自己，在不舍弃原则性见解的前提下，也愿意学习各个宗教的一些咒语、仪式、教理。以前我是这样的想法，将来也是。我们的心应该包容，宗教人士之间，不要只是表面和谐，私下却充满排斥和恐慌，这没有必要。

非宗教人士的心态，也应该更加开放。现在中国、美国以及其他国家的很多大学里，都有对禅学、禅修的研究，这些研究者并没有宗教信仰，但在研究过程中，他们的身心同样得到极大的利益。尤其是心灵调整对一个人的帮助，远胜于金钱、感情等外在因素。你可以尝试依靠咒语，获得心的宁静。

去年的第三届世界青年佛学研讨会上，一位美国音乐教授跟大家分享的内容，我到现在还记得很清楚。她说“通过一些音乐或者咒语，可以让自己的心安定下来”，讲了很多这方面的道理。有些参加过的人应该记得。

所以一会儿的禅修有两个环节，首先是入定、安住，心静下来观心；之后就是一起念诵咒语，清净我们的心。

以后你们也可以长期念一些咒语，如果觉得基督教或者其他宗教的咒语、梵呗、音乐等更能让心安宁，你也可以尝试，不用有太多顾虑。包括佛教徒可以听一听其他宗教的，其他宗教徒也可以听一听佛教的，那些咒语、梵呗、音乐，只要是善的，谁都可以用，它不会惩罚你，不会来害你。宗教徒应该打破自己原有的观念，开始真正的相互学习与合作。希望今天就是一个起点。

我们这次要念诵的咒语，是观音心咒——“嗡玛呢贝美吽”。这是释迦牟尼佛未成佛之前，得知观音心咒的功德非常大，于是辗转从观音菩萨那里得到的。有人可能会疑惑，为什么佛还要从菩萨那里求法？其实从法性的角度，这是完全合理的。释迦牟尼佛在因地时，还从观音菩萨那里得过很多咒语。

如果要讲观音心咒的功德，可以说是不可思议、无量无边。有一部《大乘庄严宝王经》，你们方便的时候可以看一看，是宋朝时期翻译的，收录在汉传《大藏经》中。我以前看过全知无垢光尊者写的《如意宝藏论》，其中第十一品专

门赞叹了《大乘庄严宝王经》，而这部经的主要内容，就是宣讲观音菩萨及其心咒的功德。经中说，只是听到念此咒的声音，就能驱除魔众、冤亲债主等的扰乱。

在座大多数人都对佛教有信心，但即便没有任何信仰，我想你也可能做过一些噩梦，甚至感受过非人作害，在这些时候，念诵观音心咒的作用的确不可思议。

不知道是不是真的，前段时间的台湾空难中，就有两个人因为祈祷观音菩萨而奇迹生还，台湾《人间福报》上是这样报道的。据说两人都只是轻伤，在医院待了一天就回家了。

我完全相信诸佛菩萨有这样的加持，就自身而言也有很多这方面的体会：每当身体不适、做了噩梦或者担心遇到危险，我都会祈祷诸佛菩萨，确实能感受到强大的力量。

所以，不管你信不信仰佛教，都可以祈祷观音菩萨。而且在中国，观音菩萨并不是佛教的专属，尤其是南方，很多人家里会供奉“观音娘娘”，祈祷家宅兴旺；司机也会把“观音娘娘”像当作护身符，挂在车上以保平安。

其实这是一种生命科学，它并不迷信。

很多年轻人，因为从小的生活环境、所受的教育，总认为这也是迷信、那也是迷信，这种心态是不合理的，应该有一种宽容度。即便你没有信仰，也可以经常持诵观音心咒，除了实在不可逆转的个别定业以外，其他来自冤亲债主、人与非人的危害，乃至世间的一些天灾人祸等，都可以依靠它的力量来遣除。

在藏地，很多人会发愿念几个亿的观音心咒，甚至修一辈子。我看完《大乘庄严宝王经》的时候，也觉得这辈子好好弘扬观音心咒就足够了，遇到这个法门非常幸运——这是我发自内心的想法。

等一会儿先给大家念个传承，然后一起念修观音心咒。在念修过程中，如果你有观想能力，可以忆念观音菩萨的样子：藏地有二臂观音、四臂观音等；汉地也有三十二种应化身等。观音菩萨的化现是无量无边的。

观音心咒的功德更是无量无边、无法描述。有些人觉得不能理解，其实，就像不学医的人，会对药的疗效、对症等完全外行，这个时候，就应该听从专业医生的话；同样，如果对咒语的作用、对治完全不懂，也应该听从“专家”——佛陀的话。佛曾说，将世间万物碎成微尘，以他的智慧能数

出微尘的数量；而念诵一遍观音心咒的功德，以他无碍的智慧也测不出来。这在相关经典中，讲得很清楚。

所以，今天的瑜伽应该是比较共通的，不管哪个宗教、哪种身份的人，都可以用。身瑜伽，就是大家现在的坐势；语瑜伽，是共同念诵观音心咒。

在以后的生活中，也希望你能用上，比如一天的工作特别累，睡觉前就可以念一百遍、一千遍观音心咒，让自己放松，再睡下。或者昨晚做了噩梦、今天要出门办事，都可以念一点咒，它会带给你非常大的利益。

有时候我身体不好，医生开了很多药，但在某种观念上，我可能不会吃这些。我有一种心态，觉得咒语就是药，甚至比药更有效。你们信也好，不信也好，我自己的生活态度的确是这样。

意瑜伽：从未认识的心

意瑜伽，就是心的瑜伽。在佛教中，不管显宗还是密宗，相关的讲法都特别多。今天要讲的，是一种观心的方法。

观心非常重要。很多学习藏传佛教的人在修加行、修各种法，目的都是为了认识心的本性。因明的辩论、中观的辨析、密法的安住，乃至佛教八万四千法门，最终极的意义都在于此。

对有缘者来说，认识心的本性可谓易如反掌；对一般根基的人来说，则不会那么容易。但不管怎样，观心有很大利益，如果一个人懂得观心，遇到再大的麻烦，都能迎刃而解。这正是成就者和凡夫人之间的差别。莲花生大士曾说，如果不认识心的本性，即便是通达千经万论的班智达，也还是愚痴之人；如果认识了心的本性，即便是目不识丁的牧童，也成了通达万物的智者。这句话值得大家深思。

在座各位的文化水平、社会地位，在世间是非常令人羡慕的。但我也看到，大多数人对生命、心灵的探索，可能还只处于理论研究阶段，并没有真正去修行。这几天我观察发言的教授、同学，有些的确修行过，有些则不一定。但不管研究哪一个宗教，都要观自己的心，否则，只是理论上讲得好，关键时刻会用不上。因为我们迟早会离开这个身体，它只是暂时的借用品，几十年后，当我们不得不放下一切时，如果在心上有一点串习和功夫，这个善根会永远跟随我们。

这是要在心的底层所进行的转变，所以并不容易。但今天用的观心方法会比较简单。

先给大家讲一个《楞严经》中的例子：阿难的修行遇到了违缘——摩登伽女出现在他的生活中，差点让他破戒。后来文殊菩萨把阿难带回释迦牟尼佛前，于是佛通过一系列方便方法，让他观察自己起心动念的这颗心到底在哪里。

这里说的“心”，就是我们的分别念、念头、情绪等。等下大家安住的时候，会很清楚地“看”到这颗心，一会儿跑出去，一会儿想睡觉，轮番处于掉举和昏沉的状态里。掉举是向外散；昏沉是向内收，或者在茫然无记中。凡夫的心就有这两个不好的特点。

这时候该怎么办呢？当时佛就让阿难观察，这颗心是在身体外面、里面还是根尘之间？比如，你正在想一个美好的对境，此时就可以观察，你的心是在那个对境上，还是在自己的身体里；如果觉得在身体里，可以继续观察，是在上半身还是下半身；如果觉得在上半身，又是在哪个地方……这样层层剖析。

还有一种观察方法，是观察这颗心的本体，有没有颜色、形状，是白色、红色还是绿色？是三角形、四角形还是圆形？

当我们妄念纷飞的时候，就可以这样来观察。如果你找不到它的住处，找不到它的来源和去向，也找不到它的颜色和形状，到最后不难明白，这颗正在胡思乱想的心，其实根本就不存在。

很多人读过《金刚经》，“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，这是从过去、现在、未来三个时间在观察；而《楞严经》讲的心不在外、不在内、不在中间，则是从方位上观察。但不管从时间、方位还是本体上，正在产生分别念的时候，都应该仔细看看，它到底是什么样的。你会发现，它的本体并不存在，是一种空性，而空性中又不是什么都没有，明明清清的心是一直都有的，这叫光明与空性无二无别。

昨天有人问“色即是空，空即是色”的道理。在某种意义上，我们也可以说“贪心即是空，空即是贪心”。贪在这里，是光明的部分。

一些修行人在内观的时候，会认识心的本性，从而成就。

慧可禅师断臂求法，达摩祖师问："你想求什么法？"

慧可说："我想安心。"

祖师说："把心拿来，我给你安。"

慧可反观自心，找了很久说："我找不到。"

达摩祖师于是说："我已经给你安完心了。"

对有缘者来说，就是这么简单。禅宗是这样，密宗也是这样。如果是有缘者，可能一个上师、一个道友、一本书或者一个非常简单的方法，就能让他懂得观心。当他内观的时候就会发现，原来在世间经历过的那么多痛苦、恐惧，根本没有发生过，都是分别念的不同形态。

但在藏密的修法中，对任何一种分别念，贪心也好、嗔心也好，都要明观它。昨天有人讲到"以贪止贪"，其实不需要，认识贪心的当下就能止贪，这非常容易。正在生贪心的时候，观察贪心的本体是什么；正在生嗔心的时候，观察嗔心的本体是什么，在这个时候，能当下认识它的本性，就叫"烦恼即菩提"，或者"分别念即是佛"。

语言讲得再多也没有用。如果是聪明利根的人，一旦内观自心，这种光明和空性无二无别的境界，可能当下就能呈现。



禅修之观心

接下来，我们一起观心。如果你学的是禅宗或者其他宗派，也要先观察自己的心。你可以用分别念观察，也可以什么都不想，总之，要找出你的心、你的起心动念，看看它到底是什么——是空性还是光明？是什么都没有，还是有一种不可思议、不可言说的本体？

所谓一切万法的实相、如来藏，其实都是这个。要说简单也太简单了，无上密法里讲，只要稍微内观就能认识；要说复杂也非常复杂，无始以来，我们正是因为不认识它而漂泊轮回。

但每个人的缘分是不同的。所以大家一起安住、内观，观心的方法可以根据自己的情况，关键是要认识心的本性。

禅修是放松身心的方法，所以在禅修过程中，不管是集体的还是个人的，都要有一种放松的氛围：身体不要有太大的动作、行为；内心不要有太多的负面情绪。把压力、痛苦、焦虑等等全都抛诸脑后，保持一种轻松、清净的状态。

禅修之念观音心咒

第二个禅修环节，是语瑜伽：通过咒语、声音来安心。我们利用短短的时间，一起念诵观音心咒。

佛教中有息、增、怀、诛四大事业，息业是白色，增业是黄色，怀业是红色，诛业是深蓝或黑色。世界青年佛学研讨会在香港已经举办了三届，每年都用不同的颜色代表不同

的事业：第一年是红色，去年是黄色，今年是白色，明年会用诛业的颜色。

息业是消除违缘、魔障，息灭疾病、痛苦以及各种灾难；增业是增上名声、财富等一切的福报；怀业是怀柔，得到未曾拥有的智慧、悲心、财富等等。前两届大会已经圆满了两大事业，今年是息业，所以大家的参会服装都是白色。

而念诵观音心咒，也有一种缘起和密意，因为观音菩萨也是白色，代表息业，通过观音心咒，能息除自己的罪业、灾难、厄运，乃至一切的不吉祥，获得所有世间和出世间的福报。佛教中讲，息业是非常好的修行方法，如果你们能懂得更深的理论知识，就会明白它的真正含义。

这次我们没有采用仪轨，也不是特别高深的修法，只是比较简单的念诵，以此来安心，遣除世界和个人的种种灾难，平息贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢等烦恼，并在相续得以清净之后，获得智慧、财富、能量、加持等世间的一切精华。

实际上，宇宙万物有很多的精华，如果创造一些缘起，你就能获取。这个世间的很多成就，并不完全依靠有相的东西来完成，还有很多无形的力量和创造。在座的学者可能会

有这方面的人生经历，对此不得不信。因为很多有相的努力，不一定有成果；而依靠无形的力量，比如禅修、持咒，或者其他的修行，很多意想不到的成果会自然而然获得。

无论出于世间还是出世间的目标，这些修行永远能带给你无穷的力量和智慧。

下面一起来念诵：

嗡玛呢贝美吽，嗡玛呢贝美吽，嗡玛呢贝美吽……

传授咒语传承

再给大家教几个咒语。

（一）莲师心咒：度过厄运

藏传佛教中讲，当你在生活中遇到邪魔、非人的危害，或者感觉恐惧的时候，应该念莲师心咒。昨天有人在演讲中也提过，莲师心咒的力量确实非常大。可能很多人不知道莲花生大士，但我还是想给你们教一下：

嗡啊吽班匝格热巴玛色德吽

这个心咒，不管你有没有信仰、有没有得过灌顶，都可以试着念一念，有时候遇到恐怖的事，可以通过这种方式度过厄运。

坦白说，我从小就修这些。好比自己吃过的药，觉得有效果，就会跟大家分享。这里的人都讲求真实，我把自己的“试验结果”告诉大家，应该是非常科学的。

（二）金刚萨埵心咒：忏悔罪业

第二个是金刚萨埵心咒。不管今生还是前世，每个人都会造下很多罪业，如果想令罪业清净，就可以念金刚萨埵心咒。比如你决定从现在开始，不再点杀活物，但以前吃过很多生命，你想忏悔，用来忏悔的咒语就是金刚萨埵心咒。在生活中，忏悔是非常重要的修法。

嗡班杂萨埵吽

（三）文殊心咒：开启智慧

中国佛教四大名山之一的五台山，是文殊菩萨道场。文殊菩萨是智慧本尊，念诵他的心咒可以开智慧。尤其在座的

大学生、知识分子，对智慧应该很希求，通过祈祷文殊菩萨的智慧加持，会有很大帮助。

嗡阿绕巴匝纳德

（四）度母心咒：有求必应

最后给大家教一下度母心咒。度母心咒在汉地不是特别流行，但在印度，它就像中国的观音菩萨名号一样家喻户晓，不管有没有信仰，大家都会祈祷度母。前一段时间我也出版过一本关于度母的书，叫《有求》，很多人按照里面的方法去修，都说有感应。有些人说的是真话，有些人可能是为了让我高兴故意这么说。但不管怎样，我很想在有生之年，多弘扬度母法门。因为自打来到这个世间，父母、亲戚、老师都跟度母有密切的因缘，受他们影响，我从小就对这方面有自己的研究和心得。在佛学院讲课的时候我也说过，度母法门是我的“专业”，应该有这方面的传讲资格。所以今天给大家传一下度母心咒。

嗡达热德达热德热娑哈

传授皈依

另外要澄清一下，我们不是在这里传教。开佛学研讨会，我没有任何目的。有些同学从第一届开始，连续四届大会都参加了，应该知道，我从来没有拼命地劝大家皈依，也从来没有说过一句“你们一定要学佛”。参会者之间可能有人会这么说，但有人说要学佛，有人说不要学佛，这个平台是自由的，所以我都不管。总之从我自身而言，希望你们都能“求真”。每个人都有自己的发展空间，不一定要进入佛教。有些学其他宗教的人，也不要马上改教，你可以学佛，但最好还是信仰自己的宗教；如果你还没有任何信仰，也要慢慢观察，不要“大家都在学佛，所以我也要学佛”，这不一定，你要用智慧来观察。

将来我的态度也是这样，希望这个平台永远是开放、包容、求真、利他的，只要研究会存在，我们都会一直希求真理。

在这个过程中，可能有个别人想皈依。这几天在不同地方，都有人问我有没有皈依环节，我本来私下答应他们明天去心经苑，但有些人能不能到那里也很难说，所以今天就在这里做个简单皈依，可能方便一点。

如果不想皈依、不想信仰宗教的人，就不用皈依，也不要皈依，这是传授皈依的要求，不用有所顾虑；如果是以前在网上皈依的，这次想重新皈依，或者现场有这个想法的人，就可以参加。但你们不要合掌，我念仪轨的时候，需要跟着念的地方你们稍微念一下就好。

对想皈依的人来说，平时专门去找这样的场合不太容易，也没有必要，所以个别人有这种强烈的请求，我也不得不满愿。现场的其他人，跟着听一下、念一下也没有什么，不用害怕，在心里想“我不皈依”就可以了。

其实我很尊重非宗教和非佛教的人士，你们中间的很多人都非常有智慧。研究会的平台没有任何想要利用大家的地方，利用大家做研究会的事、我个人的事或者佛教的事，这些都没有。我们的目的，自始至终是希望大家能找到真理，这是一个原则。

所以我用一分钟时间，给大家念皈依，愿意皈依的人、想要重新皈依的人，就跟着念一下，记住不要合掌，因为现场虽然大多数是佛教徒，但还有很多其他身份的人。

喇嘛拉嘉森且奥

桑杰拉嘉森且奥

秋拉嘉森且奥

根登拉嘉森且奥

好，今天的禅修到此圆满。

第四届世界青年佛学研讨会
禅修问答

『 2014年 8月 3日 』

（一）问：禅修的时候，要把心安住下来，但我实在不清楚，什么是心？怎么安住？安住在哪里？

答：这个心不是指心脏。刚才我担心很多人不知道，所以特意讲，所谓的心，就是我们的分别念、情绪。你正在想什么、执著什么的那一颗心；生贪爱、生嗔恨、生焦虑的那颗心，它到底是什么样？住在什么地方？

其实它的本体既不存在，也不是不存在，就像《般若经》中讲："心无有心，心之自性为光明。"心的本体不存在，但心的自性却是光明，这种光明不是像电灯一样很明亮的东西，但内心可以证知内心。

你所问的这些，要自己反观自己的时候才能知道，懂吗?



（二）**问**：您刚才讲的禅修，和汉传佛教禅宗中的禅修有什么区别?

答：在讲禅修的时候，我引用了《楞严经》，运用了禅宗初祖、二祖的公案，从文字的意义上，应该跟禅宗没什么差别；但在修行方法上，也用到一些藏传佛教的窍诀，不知道你们发现没有。

这种观修对我们的生活应该是很重要的。你们还年轻，可能觉得禅修是一个新鲜的话题，但对我而言，真正学佛、修行，到今天已经三十多年了，虽然自己修得不好，但一直都在这里面下功夫。我也希望大家有生之年，能把禅修当作一个重要的修行。

其实境界稍微提高之后，在行、住、坐、卧四种威仪中都可以禅修。如果暂时没有这种境界，我刚才也反复强调，早上、晚上、工作之余，都应该安住一下。

现在很多成功的企业家，包括医院的医务人员，也会在上班之前，或者午休时间，让心安静一下，把情绪稳定下来，再投入工作，这样做事的效率会很高。

人们的很多疾病、情绪问题，都是因为心不安，虽然认识心的方法有很多层次，但我们没有过高的要求，只要你能经常观观内心，这个力量就非常强大。

（三）**问**：我晚上睡不着的时候会冥想，想一些自己觉得舒服的场景，比如大海、森林之类，就容易入睡了。所以想问一下，禅修和冥想的区别是什么？尤其现在人的压力都

非常大，很多人患有失眠，那么哪种方式更能治疗有失眠症的人群？

还有您刚才说禅修分为身、语、意，对于初学者或者感兴趣的人，如果想要进入禅修，应该按照什么次第？是不是一定要先找个地方，在蒲团上坐下来，再进行禅修？

答：首先讲冥想跟佛教中禅修的差别。冥想是禅修的一部分，昨天早上我来观察你们禅修的状况时，法师正在讲冥想——怎么样观想，这是一种禅定的修法。禅修中有“明乐无念”，也就是光明想、空想以及明空无二无别的想，是世间禅定的不同修法。晚上失眠的时候，的确可以有一些光明想，具体方法在相关资料中讲得很清楚；如果你是佛教徒，也可以观诸佛菩萨。

我在入睡前，经常会观自己的上师，但观得多了，每天晚上都梦见，虽然上师离开之后，能够梦见是个好事，但早上醒来比较伤心。因此我现在尽量不观上师，观一些光明、其他诸佛菩萨的加持，通过这种方式来入眠。

现在的人压力大，晚上睡不着，通过禅修来减压也很重要。其实任何人都有压力，整个人类都在迈向超级社会，谁

也无法避免。这个时候，怨天尤人没有用，只能自我调整。有时候我想，如果我调整不好自己的心态，可能会是你们当中最累的一个，你们很多人不一定有我这样忙碌。但我晚上还是睡得特别好，尤其这几天在香港，基本上不做梦，一睡下去就进入“无念”状态，第二天早上起来，感觉很舒服。

所以希望大家能用禅修调整自己，不管是家庭、工作还是世间的各种问题，如果能把心调整好，心平气和，应该都能轻松面对。心态好的人，即便发生天大的事，也是小事；心态不好的人，即便微不足道的事，也成了大事。

世事的确无常，刚才有几个道友，本想这次能圆满参会，但有的人父亲突然病危，有的人家里发生了其他事情，不得不离开。当时他们的情绪比较激动，但我想说，无论在生活中遇到什么，还是要用平静的心态来处理。虽然世间人都有眼泪和痛苦，但作为修行人，面对的时候应该淡定，这很重要。

第二个问题，关于身瑜伽、语瑜伽、意瑜伽，我今天只是大概讲一下，具体怎么做，还是要根据你的情况。如果各方面条件具足，当然最好按照今天的这些方法，集体禅修也可以，个人禅修也可以，用特定的坐势，在比较寂静的地方

观心；如果条件不具足，只要能把心安下来，或者念念观音心咒，都可以，它有一定的灵活性。你可以在任何环境，通过与自己相应的方法来寻找内心的安宁。

（四）**问**：在禅修过程中，我看到自己的心，要么像野马一样在外面疯跑，要么像睡神一样老想瞌睡。那是谁在外面跑，是谁在里面睡，又是谁看到了这一切？心到底是谁，它在哪儿？如果想知道这些答案，我该用什么样的方式去修行，生活中是否也要尽量保持禅修时的这种观察状态？

答：前面有位同学也问了这个问题。当我们内观的时候，心的确一会儿像猴子一样到处跑，一会儿又昏昏沉沉想睡觉。包括这几天听演讲的过程中，也能看到有些人的心往外散，有些人的心向内收，这是每个凡夫都会出现的状况。

心到底是什么？我们到底是谁？要明白这些问题，关键还是靠自己。如果你有智慧、福报，各方面因缘都具足，在内观自心的当下，就会认识它，这叫做开悟。

今天通过这种方式禅修，虽然没有像禅宗那样说是让多少人开悟，但借助集体共修的力量——这也是一种加持，从表情上看，很多人是不是对心都已经有所认识?

心到底是谁，我也说不出来，但每个人内观的时候，应该能知道。因为心的本体，佛经里讲就像哑巴吃糖，它的味道没办法用语言来描述。在佛教当中，这是非常高的境界。

想证悟这种境界，按照佛教的方法，需要祈祷诸佛菩萨，需要积累资粮和净除罪障，还需要一种窍诀和方便方法，有了这些，认识心的本性也不难。但如果没有用对，还是比较难的。我今天只能说到这样，大家能不能认识，看自己的缘分。

观心对年轻人真的很重要。如果大家懂得观心，应该很多事情都有方法解决，没必要那么痛苦。但你们能不能认识心，我也无能为力，每个人只能靠自己。如果认识了，世间的很多问题都好解决；如果不认识，就会像寂天菩萨说的那样，再努力地远离痛苦、追求快乐，也没有意义，始终在世间漂泊无依。

所以无论你处于怎样的生活状态，都要经常观察自己的心是什么样。如果学会了观心，不用问人，自己也会明白。比如今天很不开心，就观察不开心的这颗心到底在哪里，最后确实哪里也找不到。这是任何人，哪怕爱因斯坦来到今天，也无法否定的。爱因斯坦心情不好的时候，问问他的心在哪里，让他从本性上找一找，他也是找不到的。这个时候，我们自然会有一种新的认识。但怎么讲呢，可能理论上只能说到这里，其他还是要靠自己去修。

这几天的演讲者中间，有一些是在修的，如果自己修过，即使不说什么，也很明白；如果没有修过，即使口才再好，理论上滔滔不绝，可能也说不到点上。

密宗文化与现代社会

——北京大学演讲

『 2015年6月6日 』

主持人：

请大家全体起立，欢迎著名的密宗教育家——索达吉堪布来北大做讲座！

今天宾客满堂。我先介绍一下：第一位嘉宾栗教授，是北京大学宗教哲学研究会“以美育代宗教”顾问；第二位是北大校友会的老校友，智囊传媒总裁傅先生，他在北大主持过很多活动；第三位是北大的朱教授，也是去年的主持人；第四位，女子德慧大学堂的王校长，也是北大欧美同学会的骨干；第五位很特别，是麻省理工大学的张博士，今天专程从挪威奥斯陆飞过来。

我们的活动有几个环节：首先由朱教授代表北大师生和在座听众致辞，之后由堪布给我们做一个主题讲座——“密宗文化与现代社会”。接下来就进入对话环节：第一场“密宗文化与现代艺术”，嘉宾是栗教授；第二场“密宗文化与现代管理”，嘉宾是傅先生和张博士，第三场“密宗文化与现代教育”，嘉宾是朱教授和王校长。那么我不多说，现在就请朱教授代表北大师生致辞！

朱教授致辞：

青藏高原的风情，是很多内地大学生所向往的。那里有纯净的雪莲和笑容、深邃的高原和蓝天、四处飘扬的幢幡和欢歌、寺庙里悠扬的诵经声，还有众所周知的，六世达赖仓央嘉措优美的情诗、因情而悟的故事和神秘的天葬，都构成了青藏高原独特的风景。

就像未名湖、博雅塔、静园草坪……这些是北大校园独特的风景。

可是，如果没有诗人的灵魂、哲人的思考，未名湖只不过是一个冬天可以滑冰、夏天不能游泳的池塘；如果没有同学们脚踏实地、仰望星空的情怀，博雅塔下的日月流转无法

承载起“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的历史责任；如果没有“思想自由、兼容并包”的大学文化，北大可能也无法成为明天参加高考的千万学子向往的精神家园。

同样，索达吉堪布所在的青藏高原，如果没有人们手中不停息的转经筒、巍峨的寺庙，那里的笑容可能不会那么单纯；如果没有朝拜路上虔诚的身影，我们的心灵可能不会有如此强烈的震撼。或者说，如果没有密宗文化的流传，青藏高原可能只不过是一派羚羊蹦跃、牦牛吃草的自然风光。

青藏高原独特的历史、地理条件，造就了密宗文化；密宗文化也造就了青藏高原的人和精神，这是人们向往它的一个原因。

还有一个原因，来自它的神秘，正如密宗的“密”字一样。我昨天特意做了功课，了解这个“密”到底是什么意思。我看了慈诚罗珠堪布的《慧灯之光》，也看了索达吉堪布的一些开示，里面就讲到“密”有保密的意思，正因为它保密，所以对我们来说有一些神秘，令人向往。

那么今天，我就以这个简短的致辞，感谢索达吉堪布来到北大校园，带领我们走进密宗文化的精神殿堂，让我们用清净、从容、尊重、平等的心态，揭开密宗文化可以揭开的面纱，用心去了解它，跟它对话。



特别感谢北大宗教文化研究院以及在座的老师和同学。

我来北大演讲过好几次，虽然每一次讲得都差强人意，但是从老师、同学们的行为、表情等等“神秘”现象中，也能收获一些思考。

今天再次来到这里，跟关心艺术、管理、教育的著名老师们交流，在我看来是很好的机缘。虽然对这些老师的专业，我不是很明白——我从事的是佛教教育，对这个领域更熟悉一点；自己也一直生长在佛教氛围浓厚的地方，身上佛教的思想、行为可能比较多，不过对现代世界的各种文化，我还是有兴趣了解，虽然知道的不多，但多多少少去过一些地方、见过一些人。所以利用这个下午的时间，想跟大家在包容、放松、平等的心态中互相探讨。

密宗文化为什么“密”？

首先想探讨的是，密宗文化与现代社会的关系，它对现代社会有什么作用？

正如教授所说，密宗文化对青藏高原这片土地，确实起到了非常大的作用。很多游客到了藏地，只顾着拿相机拍蓝天、白云等美丽的自然风光。我经常跟他们讲，风景虽然值得游览，但更有价值的风景，应该是这里的精神世界。

也许在一个藏地寺院里，在一个没有文化的老百姓心里，你就可以感受到这个世界的慈悲、善良和快乐。如果能用另

一种方法“旅游”，去追寻这个世界，你的人生或许更有意义。

密宗文化的“密”，的确不是因为它有什么过失、缺点不可告人，而是因为其中的一些神秘意义，普通人很难了解。其实，不仅藏传佛教的密宗如此，汉传佛教的禅宗同样如此。

六祖就曾经说过：“密在汝边。”意思是，所谓的密就在你自己这边。密宗文化也认为，真正的密在自己心里，像一个宝藏，谁都可以挖掘，只看有没有机缘。

这也跟我们要谈到的艺术、管理、教育有关。

今天的世界有着多元文化，要足够开放、包容，才能接纳不同人群、民族乃至国家的思想。这一点，密宗完全具足。比如一个密宗行人，在学习任何一个修法之前，都要先发无上的“菩提心”，菩提心的范围，就包含了人类、动物在内的所有生命，而不是局限于个人、少数人、民族、国家。

因此密宗文化并不狭隘，它有相当的包容和担当。在这个时代，需要一种担当的魄力，这种魄力个人主义不会有，它只存在于集体主义中，并且“集体”的范围要非常广，而

东西方的任何一种思想、文化，都可以在密宗文化中挖掘得到。

有些人觉得，密宗讲到的平等、清净、光明，是一种高不可攀的境界，凡夫很难去挖掘、揭开它的神秘。

其实并非如此，密宗的学修次第非常分明：它从贤善人格起修；之后修出离心——对治欲望的膨胀；然后修菩提心——利益天下的一切众生；最后修无我智慧。每一个阶段，能包容世间不同层面的文化。

对此，各位专家如果有什么疑问，也希望直言不讳，我想密宗教义都可以解释。我不一定能回答，但很有兴趣探讨。

今天要讲的，有三个方面的话题。

一、密宗文化与现代艺术

修行：没有极限的艺术

艺术是心灵臻于圆满、高尚、极致后的一种表现。古今中外的艺术作品，都是艺术家内心世界的外化：具有贪欲的艺术会让观看者生起贪心，具有嗔恨的艺术让人生起嗔心，

而具有禅定境界的艺术则容易让人安住于禅定中，等等。这些在绘画、音乐、电影等各个领域都可以看到。归根结底，艺术依赖于心，当心达到一个极点，就呈现为艺术。

所以艺术家和密宗修行人一样，都很关注“心”，但他们之间有什么差别呢？可以这么讲：艺术家所热爱、信奉的理念，到最后也许会到达一种极限，走不下去，世界上一些著名的艺术家，都遇到过这样的极限，也许到死也无法突破；但密宗修行人的艺术，最终可以达到无我、忘我的境地，这是一种成就，这种成就没有极限。

坛城、唐卡、佛塔：有加持力的艺术

青藏高原也有很多艺术，比如坛城、唐卡等。

坛城，可能很多人看不懂，它有东、南、西、北、中五个方位，分别画成白、黄、红、绿、蓝五种颜色，表示五个方位的佛；每尊佛又有各自的标识：法轮、莲花、金刚等，各自的藏文种子字：阿、讷、舍、哲等。这样描绘出来的图画，让人感觉神秘。

在很多佛教仪式中，还有沙画——用彩色细沙绘制坛城，整个过程非常微妙、精细。但在仪式最后，绘制者会把它毁掉，提醒人们：世间所有的美好，都会坏灭、无常。这是一种表演艺术，在短短的时间内，呈现出万事万物的本性。

相比坛城，可能你们对唐卡会更熟悉，很多人见过，刚才还有老师送了我一幅，非常精美。

其实唐卡上的佛菩萨画像，自然而然能给我们的心带来“加持”，用现在的话讲，就是一种力量——无形的吸引力。

这种力量源于绘画的最初，画师有一种利他的发愿：“我画这幅唐卡，是希望得到唐卡上佛菩萨的加持，让今后观看、接触、供奉这幅唐卡的人，都能得到无比的利益。”画师带着这样的意图作画，画成之后，也的确能带给人这样的加持。

除了绘制坛城、唐卡，建造佛塔同样如此。造塔人的目的，就是让所有恭敬、转绕、礼拜这座塔的人，能升华内心，获得清净和快乐。

现在城市里的人特别痛苦，来藏地转绕佛塔的很多。我们佛学院就有一个坛城佛塔，是以前法王如意宝建造的，每

天有成百上千的人在转绕，络绎不绝。一般转上 108 圈，很多人的确感到烦恼痛苦减轻了很多，甚至完全消失了。

这些艺术，都有无形的加持。

我带了一尊很艺术的佛像

密宗文化里的艺术还有很多。前段时间我也跟其他人一起，做了极少量的释迦牟尼佛像，可以给大家看一下。

释迦牟尼佛的像多种多样，但这批是我特意请有名的工巧师做的，非常精致。看着这个佛像，自己都觉得心里有一种宁静，或者得到一种加持。

在座有些人不信佛教，甚至比较反感，那就用包容的心来看也可以。藏地有一本著名的论典叫《如意宝藏论》，当中就有一种说法：即便用嗔恨、轻蔑的心来观佛像，也会种下善根。

所以不管怎样，大家都可以看一下，也观察自己会有什么心态，可能有的欢喜、有的反感、有的没感觉——“反正就是个塑像”。

其实藏地艺术是不同国家、民族艺术的综合，它吸纳了印度的风格，也有汉地的元素，还受蒙古、新疆等地民族的影响。这些从佛像上就能看出来：泰国、印度、藏地与汉地的佛像造型，大致是一样的，但也有一些不同的地方，有不同的力量和价值。

工作人员可以拿着佛像走一圈，不要让他们摸。但会不会大家都去看佛像，不听我演讲了。（笑）

以上是我对密宗文化与艺术的看法，其中有一些神秘的道理，也有思想、心灵的表现。

藏地还有一个特点：唐卡上通常不落款，再出名的唐卡，现在也搞不清是什么年代由什么人所画。一方面这不太方便；另一方面，也说明这种文化并不注重“自我”的凸显和宣扬。实际上，密宗文化的最终目标是“无我”，这跟推崇“自我”的现代精神不一定相合，但这种不相合也有另外的理解方法。

二、密宗文化与现代教育

教育是人类社会的根本。你会变成怎样的人，这个社会会变成怎样的群体，都跟教育密切相关。

一般来讲，教育分为家庭教育、学校教育和社会教育。学校教育很重要，而来自媒体的社会教育也不容忽视，因为媒体对人们，尤其是年轻人的思想、偏好有极大影响。

社会的发展方向，往往跟教育的导向有密切关系。在古代，大众“偶像”通常是一些哲学家、思想家，或者宗教方面的修行人；而今天，大多数人的偶像是有钱、有地位的富商、高官，大家更想向这些人学习。当然，这些也是人生追求的一部分，但更值得追求的，应该是内在的素质和品德。

在青藏高原，迄今为止，不管是清净寺院里的出家人，还是世间群体中的普通人，大多数人崇拜的仍然是那些知识渊博、热爱学习的人。

虽然也有些藏族年轻人，受到西方文化的影响，特别喜欢明星、歌星、球星；也羡慕当官、发财的生活，连晚上做梦都在想怎么成功、怎么赚钱；还有人炒股、上网理财，赚了很开心，赔了又很痛苦……但不管怎样，大多数人的价值观仍然是精神导向的，崇拜的是知识和学问。

这些情况，在座的教育家应该很清楚。今天的社会到底应该有怎样的教育？其实在密宗文化里，提供了两种启发：



第一，培养人的独立思考。

藏传佛教有辩论的传统，在辩论过程中，老师、学生都可以把自己的问题用最尖锐的语言抛出来，挑战、攻击对方的观点，完全不用顾及面子。这是一种培养人才的方式。

如果学生没有机会独立思考，完全依靠教材和老师，要实现自我成长恐怕非常困难。以前有个新闻说，2013 至 2014 年间，美国有八千多名中国留学生被退学，很大原因也是因为西方的教育模式，更看重独立思考的能力。

爱因斯坦读书的时候，成绩只是平平，他更愿意在课余时间独自思考。毕业之后，他没能在大学留校，而是做了一名公务员，在这段安稳、空闲的时间里，沉浸于自己的科学创想。他在传记中说，当公务员的五六年，是生命中最美好、最有意义的时光。

在爱因斯坦看来，固化的模式、灌输的思想培养出来的“专长”，就像训练有素的狗一样，缺乏提升的空间。

所以，我想到了藏地的辩论，通过这种方式，可以开发自己的智慧。其实每个人的内心都是一座宝藏，佛教把人心就叫做“如来藏”，里面有很多世间出世间的知识等待挖掘。但如果我们都是听老师讲什么就接受什么，看书上写什么就记住什么，这些才能、智慧很难开发出来。

这也是为什么今天的中国，诺贝尔奖得主、世界性的科学发明，这些和独立思考相关的成就比较少；而在西方国家，往往一个大学就有很多个诺贝尔奖得主、很多项科学发明……对此，在座的教育家应该会有所思考。

这是我的第一个想法：我们的教育是否可以像藏传佛教的辩经那样，想方设法挖掘每个人应有的智慧。虽然学生的

智慧开启之后，老师在管理过程中可能会有一些困难和压力，但我觉得这非常重要。

第二，教育和学习的目标，不应该只是为自己服务、为自己成才。

就像刚才教授讲的，无数人向往北大，尤其每年高考，他们都想报考这里。但北大的精神是什么，有多少人知道？如果这里的老师、学生，想法都跟普通人一样，为了将来可以买房、买车，只服务于自己小小的家庭……我觉得这种思想配不上北大。

大乘佛教讲，无论出家人、在家人，如果修行只是为了自己舒服、快乐，就不能称为大乘佛教徒。大乘的精神，是将自己所有的精神财富、物质财富都用来服务社会、人类，乃至所有的生命。首先有了这样的发愿，在未来的人生旅途中，也会实现这个愿望。

我们的教育理念中，应该有这种利他、忘我的精神。

日本人有个习惯，叫“不给人添麻烦”。比如一个人上完洗手间，会把马桶、洗手盆等用过的地方都冲干净，方便下一个人。虽然只是很细微的动作，但也体现出利他精神。

如果每个人都做好自己该做的事，不给下一个人留下麻烦、痛苦，甚至还能帮助别人，给下一个人带去方便、快乐，那么短期看，可以利益今生跟你结缘的人；长远看，可以利益你的子孙、后辈，替他们在环境、教育、文化等方方面面，都考虑周全。我想能做到这样，才算是一个真正有学问、有修养的人。

这是我对密宗文化和现代教育的两点想法。一个关于密宗文化的精髓——利他心；另一个关于独立思考——教育学应该有这样的理念，教会孩子们坚强面对、自我成长。

西方国家的孩子，从小都接受自我成长的锻炼。在美国，孩子 18 岁以后就要独立生活；在澳大利亚，孩子摔倒的时候，父母不会马上去帮，而是要求他自己站起来。

人这一生，都会遇到很多困难，就看有没有独立应对的能力。这种能力，应该从小开发、培养。教育的目的就在于此，不仅仅注重知识层面，更应该培养综合能力。

哈佛大学就很重视综合能力的培养。比如修一门学科要看十几本书，一个学期就要看五六十本书，但在这些书当中，只有 25%是专业类，其他都是综合类，涉及信仰、历史、道德修养等方面。

其实，人所需要的教育，知识只是其中一部分。除了学习现代的科学知识，也要学习古代的文化传统，还要学习怎样做人、怎样利他、怎样开发内心的善，去帮助社会，这对当前来讲更为重要。

不要培养出知识强大却只懂自私自利的人。

当然，自利对某些学科来说也有必要，比如经济学、发展学当中，都强调自我的强大和提升，但它不能过分，否则到了一定时候，所有人都为了自己不择手段，对别人袖手旁观，这样的社会很难平安。

三、密宗文化与现代管理

“管理”这个词在古代很少见，它的兴起是从 20 世纪开始，到现在似乎什么都谈管理：企业管理、行政管理、教学管理、酒店管理、库房管理……有许多类别。

但其实所有的管理当中，最高层次应该是对心的管理。要想管好别人，先要管好自己；而要管好自己，就要管好自己的心。如果连自己的心都管不好，管别人会很难。

当然，对心的管理有很多种方式，企业家和艺术家就各不相同。我看过一本书中说，做管理的人最好不要是艺术家，因为在艺术家眼里，什么都会变得很美好。比如某个叛逆的学生破坏公共秩序，被学校开除了，一个诗学家可能会用美妙的词藻来描写整个经过，让看到的人觉得：“这是多么浪漫、有意义的人生！”一个作家则可能把它变成了文学作品……但管理者的思维、心态不是这样，他必须遵照法规、条例来衡量。

在这个过程中，很需要对心的管理。所以今天跟大家讲讲佛教的内心“管理学”，它的名字叫“四摄”，实际上就是四种管理方法，对当今社会非常重要。

（一）给予的管理

假如你是企业家，想管理员工，首先要给他一定的待遇：金钱或者物质。如果什么都不给，只有一个空头承诺，是管不了人的。

现在任何一家企业，包括一些学校，想吸引人来，都要开出优厚的条件，甚至在员工、学生遇到生活困难、情感痛苦的时候，要去抚慰、帮助。而很多人找工作，首先也看对方给的钱多不多、待遇好不好，如果这些不错，想方设法也要留下来。

这是给予的管理，也就是四摄中的“布施”——给出金钱、财富。它是管理的第一个条件。

虽然这是佛陀在两千五百多年前讲的，但同样适用于今天。任何一个集体要长期运转，都离不开金钱和物质，如果没有这些，即便讲得再好，别人也很难买账。

藏地有些佛学院就是这样，对出家人一点生活费都不给，结果现在办不下去了。毕竟出家人也需要生存，如果集体不提供住处、基本维生的费用等，他们也待不了。

所以任何一个集体，首先要在财富上，懂得给予。

（二）语言的管理

四摄中的第二个叫“爱语”，是关于语言沟通的管理。

语言沟通很重要。有些管理者虽然给出的待遇很好，但他说话不善巧，甚至骂人、说难听的话，最终也很难留住人。

世间常说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”如果语言不慎，就可能在对方心里留下创伤，甚至很长时间无法愈合。所以一个好的管理者，说话会很善巧，在不同场合都能沟通。

人与人之间的沟通，主要靠语言。龙猛菩萨在《亲友书》里讲到：语言有三种——真实的语言、甜蜜的语言、肮脏的语言，有智慧的人会选择既优美，又让人感到快乐、舒心的语言。这就是爱语。

无论对企业管理者还是学校老师来说，拥有语言的沟通能力都很重要。这种能力不一定是口才好，而是能基本了解对方的心理。

佛教中讲，该说的话，什么场合都应该说；不该说的话，任何场合都不能说。这就讲到语言的分寸。有个哲学家说，世上最难以掌握的就是分寸，我特别相信这一点。有的人原本很有才华，各方面能力都不错，但因为掌握不好说话的分寸，结果经常得罪人。

掌握分寸需要智慧，而且何时何地都需要。你要学会在不同人面前，说不同的话——这不是狡猾，而是因为人们有不同的兴趣、爱好，你需要用善巧方便吸引他们。但很多人在这方面都有所欠缺。

（三）身教的管理

四摄的第三个叫“同事”，也就是以身作则的管理。

身教重于言教，你要管别人，自己也要做到。

管理学校的人，自己也应该是教育工作者；管理企业的人，自己也应该在做生意。但现在有些学校的领导，自己忙着做生意，却天天管着其他老师：“你们要好好教书育人！”这就不是“同事”，因为没有跟他所管理的人干同一件事情。

身为老师，要让学生读书，自己也应该爱教育、爱知识、爱读书。我去过很多学校，有些老师不爱读书，对知识没有兴趣，就很难教好学生。其实一个真正的老师，应该“活到老学到老”，要有这样的精神。

藏地有一个著名的格言说：即使明天会死去，今天也要不断学习，纵然今生用不上，来世也一定会受益。

我认识一位藏传佛教的大德，癌症已到晚期，医生给他下了病危通知，但他在医院里仍然每天不间断地看书。很多人不理解，说：“你只剩下几天的生命了，还看什么书？”他说：“人生旅途不断更迭，我的生命一定会中断，这是非常正常的现象，但看书仍然是我最喜欢的事。”他就这样坚持学习，直到生命的最后。

一个教育工作者，自己应该投身教育；一个企业管理者，至少应该管好自己。这就是同事——身教管理。

身教管理很重要。如果干的是这一行，管的是另一行，恐怕有一定困难。这是佛陀早就提出的道理。

（四）利他的管理

四摄的最后一个叫“利行”，也就是利他的管理。

归根结底，管理不是为了自己，而是为了帮助他人。你管着多少人，就要想到多少人，了解他们遇到的问题，去看顾、帮助，而不是觉得自己是管理者，他们是被管理者，就高高在上，对他们不闻不问。这样即使表面看起来很有管理，但人和人之间，你不利益对方，对方也不一定会来帮助你。

佛教中的四种管理，值得今天的管理者借鉴，在很多层面，可以启发人们的思考。如果这四个环节都能做到，也可能会起到根本、关键性的帮助。



生活之上的境界

以上是我对密宗文化与现代艺术、教育和管理的一些看法。它们之间有关联也有差异，差异主要归结于利他思想，以及对心的管理、完善、成长和认识——密宗文化更强调自我反省和观察。

黑格尔说，宗教、哲学和艺术，是人类的最高境界。也有人说：上等人在宗教中圆满人生的意义；中等人在艺术和哲学中找到价值；普通人在物质层面获取利益。可能世间大多数人的想法，都是追求物质和感官上的满足，以获得快乐。但如果我们真正了解事物的真相，尤其能认识一些心的奥秘，就会发现原来还有很多有意义的事，会在原来的生活之上，看到更高的境界。

北京大学是一个让很多人达成目标、成熟梦想的摇篮。这里培养出的人，可以对全人类乃至全世界都做出巨大的贡献，但这种贡献必须源于利他心态，有利他心的人才能做到。

我们可以扪心自问，从小学、中学、大学、博士……一路走来，有没有培养出利他心？因为就像射箭，心发到哪里，箭就会落在哪里。

因此，不管讲艺术、教育还是管理，根本都在于要让自身不断提升，不仅是知识，还包括道德。与此同时，还要把得到的精神财富、物质财富，尽可能地用于帮助他人，乃至世界。

对个人来讲，这是最高尚的人生；对社会来讲，这是每个人的责任。

密宗文化与现代艺术

——北京大学座谈

『 2015年6月6日 』

主持人:

非常感谢堪布的主题演讲。

堪布看得非常准，北大有一位著名学者就提到过，现在出现了很多“精致的利己主义者”;而且“为什么要考北大? ”这个问题，确实很多人都没弄清楚，到了北大，最后追求的也仅仅是高工资、高待遇，很少谈到对社会的贡献。

我本人是做教育工作的，完全没有想到，堪布对现代社会尤其是教育的弊端如此清楚。这是对北大在座各位老师和同学，包括我自己在内的一个很大鞭策。

接下来是对话环节。第一场的主题是“密宗文化与现代艺术”，有请北大宗教哲学研究会“以美育代宗教”的顾问栗教授和堪布对话。

栗教授：

在活动开始之前，我已经跟堪布见过面了。堪布汉语特别好，交流起来没有任何问题，但我希望接下来，大家和堪布互动的时候，能问问堪布有什么是需要我们来回答的。

也就是说，堪布对于宗教的了解、在宗教氛围中的深入，肯定是在座每一位都无法比拟的；但堪布同时也在汉族地区用汉语弘法，对于汉族社会的了解，我想大家都可以尽己所能地在堪布需要的时候告诉他。这是我们应该做的。

当然，今天来的这么多人，都希望听堪布多讲一点，听听堪布站在宗教角度的独特观点；但如果堪布有需要，任何一个人都可以提供帮助，不要都只做“伸手派”，也要做“助手派”。

接下来我想跟堪布探讨的问题是这样的：

北京大学很有名的老校长蔡元培先生，曾经提出“以美育代宗教”的说法。这个说法对后来的北京大学乃至民国时期的中国教育，形成了很大影响。

您之前说“管理”是从西方传入的，其实不光“管理”，“美术”“美学”“美育”等一系列概念，也都是西方的。第一个把西方美育的概念和体系翻译到中国的人，名叫吕澂，在他那个年代，汉族地区确实有很大一批宗教界、学术界的人士，在从事美学的教育和传播，蔡元培先生也是其中一位。

实际上，自有宗教以来的几千年间，汉族地区对宗教的总体看法都差别不大；但经过最近五十年的教育、宣传，这种情况已经变了。所以我们这群人看蔡元培先生提出的“以美育代宗教”，和与他同时代人的理解，也会不一样。而您从一个更传统的社会走来，从宗教社会中走来，对此又会怎么理解？在您看来，蔡元培先生这样一位前辈、智者，他所说的美育可以代宗教的哪一部分？

因为对我们来说，宗教很复杂，比如佛教，佛的教法、生平，僧团的组织结构等，提到这些，大部分人都不懂；但你很容易想到一个美术形象——盘腿打坐的人。就像之前您

把那尊佛像请出来，现场感受还是非常震撼的，我看得很入迷，都不知道如何表达，因为佛像自身有一种很伟大的力量。

在这尊佛像上，宗教和美术的关系就表现得极为密切，此时再看“以美育代宗教”，也会觉得难以理解。

而且从一些文献上看，最早提出这个主张的，或许还不是蔡元培先生，而是日本的一位禅宗大德，叫一休宗纯，也就是一休和尚。他收藏了中国宋代高僧圆悟克勤禅师写给弟子大慧宗杲禅师的一张印可状，并把这份佛门至宝传给了弟子村田珠光，后来，村田珠光成了日本茶道的祖师。

一休宗纯教导村田珠光说：“在禅堂里丢失的那部分（意指禅宗最看重的心性智慧），你要在茶室里捡起来，让它在社会上大放光彩。”他不仅提出了“以美育代宗教”，还实践了这个理念：村田珠光创立了禅茶，另一些弟子则创立了其他的道，今天日本的花道、茶道、丹青道、连歌道里，都有禅法，都成了宗教。可以说，日本这些道的共同祖师，就是一休宗纯。

一个是禅宗和尚，纯宗教人士；另一个是大学校长，纯粹的学者，他们为什么都提出“以美育代宗教”？

当然我们也在思考这个问题，但基于之前说到的，我们是活在这五十年间汉族地区的人，对宗教的理解和前人已经不一样了，所以非常希望听您讲一讲：“以美育代宗教”中的美育，到底可以代宗教的哪一部分？对这种提法又该如何看待？

索达吉堪布：

教授说我对汉族社会不是特别了解，一方面我也承认，因为从小生长在青藏高原；但另一方面，我去西方国家的时候，就感觉自己对他们的生活、习惯、传统确实不了解，相对来说，对汉地还更熟悉一些。

其实从 1987 年到现在，近三十年的时间里，我都在给汉僧上课，跟他们的接触，尤其是思想上的碰撞，可能比跟藏族还多。所以对汉族的一些文化传统、宗教思想，应该算比较了解。

但是关于你问的：蔡校长“以美育代宗教”的含义是什么？其他学者对这个思想怎么认识？说实话，这些我以前没有思考过。如果要说艺术和宗教的关系，我知道汉传佛教中，

有以艺术来代宗教的，也有以宗教来代艺术的，类别很多。而且从历史上看，主要还是宗教在代艺术。

昨天路过天安门的时候，我说："真像一个寺院！"（笑）因为下面是红色的墙，上面是金色的瓦——当时我在车上睡着了，刚刚醒过来就看到它。

的确，有很多古代的建筑、音乐、绘画艺术，都是宗教带来的，直到今天，人们仍然觉得这些艺术非常重要。在蔡校长那个年代，汉地佛教中，最兴盛的是禅宗，禅宗大德的思想、境界，应该会影响当时的审美，乃至整个艺术。

汉地佛教有其自身的特点：相对藏地来说，很少开展庞大、系统的教学——无论在出家团体还是在家团体中，几乎都没有。

但所有宗教里，佛教其实是非常深奥的，按理来讲，应该需要系统、次第的学习。这种学习在汉地，可能因为历史原因或传统习惯，确实没有得到广泛推行。现在汉地有那么多佛教徒，但不管是个人还是团体，像世间读书那样从小学、中学、大学……一步一步认真学习佛教知识的，可以说是凤毛麟角。

至于蔡校长和其他学者所说的美育，如果要“代”宗教的话，会不会指向当时汉地的佛教，比如禅宗的个别意义，或者一些特定的现象……当然，还要看这个思想具体表现在什么地方，才能明白他的真实用意。

栗教授：

谢谢堪布，可能真的是这样。

不过跟那个时代相比，今天的情况又不一样了。最近网上就有一篇非常流行的文章，是丰子恺先生讲述弘一法师出家经过的，他说：“艺术的最高点与宗教相通。”说弘一法师直奔最高层去了，我们还得在中间慢慢爬，这辈子能不能爬到那儿还不一定。

至少在我的朋友圈里，这篇文章转发得很厉害。可见今天大部分的艺术家和艺术人士，对宗教都有一种尊重和向往，这或许是时代发展的必然。

那我想接着探讨：大家都知道“美”这个概念，它是人皆有之的一种愿望。就像您刚才展示佛像的时候，每个人都说“美”“好看”。可有时候，美在宗教看来，又成了一种

执著，如果人们过于追求美，似乎会忽略世界更真实的一面，或者说内心更真实的一面。所以想请问您，宗教如何看待美，特别是造像之美？

当然今天的造像肯定没有古代美，这在美学上是一个定论，大家也都希望寺院里新造的佛像能更优美一些。但更重要的是，如何看待内心对美的诉求？

我们总不能把佛像造得不美吧，但这种追求是否符合修行的宗旨，二者息息相关吗？

佛经中也记载，其实早期释迦牟尼佛并不允许弟子给他造像。记得当时是给孤独长者去问，能不能造佛像，佛说不要造；问能不能给施主造像，佛说可以。从佛教的美术史上看，犍陀罗时代之前，也好像真的没有释迦牟尼佛的像。

这件事情更多会被理解成人们对佛的尊敬，因为他是至高无上的，凡夫不能轻易造像，造得不好恐怕成了玷污。

今天提到佛，大家第一时间想到的，可能就是佛像，但历史上的确曾经如此。我们不能把它简单地理解成佛教不需要美，毕竟即便造其他的像，也要造得美啊。

那么在追求美的同时，我们该如何看待它？包括女孩子追求美，要美到什么程度？去韩国整形真的好吗？请您站在宗教的角度，给我们一点意见。

主持人：

堪布，您也可以拒绝回答噢！

索达吉堪布：

OK，我不拒绝。（笑）如果有什么不懂，我也可以请教。

丰子恺的作品，在后人看来也是很美、很不错的。至于佛教怎么看待美，实际上从暂时来讲，佛教也承认美学，比如经中说，佛是“三十二相，八十随好，视而不厌”，一直看都不会厌烦。

今天给大家看的这尊佛像，我自己也觉得非常美，在看过的那么多佛像里，算是非常精妙的，从中能感受到一种力量。我也是好心跟大家分享，也许有些人觉得很不错，从佛

教来讲，这是得到了加持；有些人就觉得没什么，甚至特别讨厌，对此我们也可以包容。



其实佛教的造像，有严格的比例、度量，这样造出来的佛像才庄严。当然佛经中也说，“美”没有实质，正因为如此，不同历史时期、民族地区的佛像会存在审美差异，印度、中国，汉地、藏地，唐朝、现代，佛像的尺寸、材质、工艺、风格等，都不一样。它们之间并没有所谓的“最美”，都只是造像者审美、意乐的体现。

所以佛教对“美”的态度，暂时是承认的；但在究竟意义上，在佛教的最高境界中，就像沙绘坛城最后要被清空一样，“美”“丑”其实都不存在。

你们可能学过《中观根本慧论》，里面就讲到在本质层面，甚至连“佛”也是不存在的，因为都是微尘积聚之法。按照其中的理论来观察整个精神世界和物质世界，抉择见解、实地修持，你会发现到最后，的确什么都得不到。

可见，佛教承认美，也提倡美；但在万法的本质上，并不认为美像我们认为的那样真实存在，所以要看破、不执著——这在究竟意义上，是完全合理的。

如果认为佛教所说的不执著，是连暂时也不能执著，这其实是一种误解，是对佛教没有系统学习的表现。在基础层面，佛教对现象世界、日常生活是承认的，并没有说这些都是空的，不能执著。

主持人：

蔡元培先生讲美育的时候，也说到这一点：最重要是消除人我之见，达到人我双泯。前天北大美育研究中心的主任

就专门讲到佛教美学，他说："佛教美学的美，是消除人我之后的境界，是浑然一体的。"

这里要穿插一个问题，是来自台下嘉宾的："现在很多手镯、项链等，会印上六字大明咒之类的咒语、佛经。但是您在其他场合讲过，衣服上印经文会显得不恭敬，那在密宗看来，佩戴这样的首饰如法吗？这是否反映了宗教与生活、美学的融合？"

索达吉堪布：

帽子、衣服、项链这些物品，印了六字真言的话，如果能放在干净的地方，也是可以的。但是按照佛教教义，有经咒的地方不能跨越、踩踏，所以建议在常用的生活物品上，最好不要印。

我看过有人把六字真言印在拖鞋上，这对佛教人士来讲是非常可怕的事情；还有人印在地毯上，懂得佛教教义的人可能就不敢踩、不敢坐；还有印在其他一些生活用品上的，包括在汉地，很多人喜欢把《心经》印在自己的茶杯上，这些其实都不是很好。可能他想每次喝茶的时候，用《心经》给自己做加持，但这毕竟是经书，是佛堂里的供养对境。

如果是纯粹的艺术品，可以用艺术的方式来对待；如果涉及到宗教，当艺术理念跟宗教教义相抵触的时候，可能要以宗教教义为主。这里应该用智慧来取舍。

栗教授：

关于这个问题，我有自己的一个看法。

紫砂壶上刻《心经》，这在中国汉族地区的历史已经很悠久了，的确也是因为汉族地区对宗教的感情，远远不如藏族地区那么浓郁，可以说这是汉藏差别导致的一个结果。

包括日本，各种金壶、银壶、铜壶、铁壶，上面也喜欢刻经文，有些壶已经几百年历史了。当然这样的壶，我一件都不拿着用，因为觉得挺奇怪，自己的心态上不是很认同这种做法。

但是汉族有自身的一个传统：汉族文化人并不把经文纯粹看成是宗教的，而是更多把它当作一种文化。从这个角度，倒也可以理解这些现象。

当然就像您之前说的，汉族地区可能长期以来，缺乏对佛教特别系统的学习，比较靠感悟、直观领受。如果他能经过系统的学习，可能会改变看法，知道有些地方不该这么用；但如果他只是跟师父学，师父又跟师父的师父学，祖师爷喜欢搞这个，他也会追随这个传统。

不过最主要的，还是看他自己心里怎么想吧，是想发扬艺术，还是想轻视佛教？当然，不要说轻视佛教，轻视什么都不是好事。但如果只是想发扬一种艺术，表达一种文化，应该可以适当接受。

不过您刚才提到有人把六字真言印在拖鞋上，这个我没见到，太可怕了！我听了也很吃惊。

主持人：

有嘉宾想请教两位："你们的利他心是怎么发起来的？你们怎么管理自己的时间？"堪布先回答吧。

索达吉堪布：

其实对我来讲，佛教中发起利他心，是有专门仪式的，叫发菩提心。它跟出家不一样，出家的时候要受持出家戒，但不一定要发菩提心。发菩提心的时候，是自己想要度化无量的众生。藏传佛教经常会举行发心仪式，不管出家人、在家人，都可以在这个时候发心。

我记得自己最开始发菩提心，应该是 1985 年的夏天，在喇荣举行的一个仪式上。当时是尚未圆寂的法王如意宝晋美彭措，为我们授菩萨戒仪轨。起初我觉得发心有点难，到底要不要受菩萨戒，很犹豫，但后来想，人生短暂，自己不一定能帮到很多人，也不可能帮人家一辈子，但哪怕只是一个人，只是在一段时间里，能帮他解决一些思想的痛苦、身体的痛苦，也不错，也可以尽心尽力去做。所以从那个时候开始就发了心。

但说实在，这个发心很惭愧，很多时候也不像当年想的那样美好。人就是这样，最初的发愿在以后的实际行动中，不一定都能做到，有时候遇到外界的批评，内心也需要一些对治。

至于第二个问题，我对时间的安排，一直以来都比较稳定：我个人喜欢学习、参禅，会利用早晚的时间做这些；也

会把一部分时间用在睡眠上，但不知道什么原因，我的睡眠比较少，身边很多人都要睡七八个小时，睡得很沉、很香，跟他们比起来，我会睡得少一点；白天一般在讲学，但有时候也有一些散乱。大概是这样。

栗教授：

我老觉得，要问怎么管理时间还能回答，问利他心是怎么发的，回答起来多少就有点自夸的意思了，这样其实不太好。按我内心的习惯，对这种问题都会稍微回避一下。但既然在这个环节遇到了，我也把自己的经历讲一下。

可能因为我从小有一些很奇怪的际遇：大概从五岁到八岁之间，我身边的同龄人、好朋友，总是莫名其妙就死了，基本上每年都有，死法也是各种离奇古怪。这是真实的事情，每一件都可以追查。

所以大概到了十几岁，上初中的时候，我就莫名其妙有了个很明确的想法——自己指不定什么时候就死了。既然一会儿就死了，那活着还有什么意思，能有什么用？隐隐约约就想寻找答案。

后来想到的是，既然注定要死，并且活着也可能真的没啥意思，那在活着的时候，如果别人能够因为你而得点好处，这可能会是件有意思的事。比如别人发烧，你去扎个针，烧退了，这是我那个时候爱干的事。我觉得反正都要死了，能让别人退个烧，总是有点意义的。

但其实心里特别不愿意面对这件事，一想到自己活着，啥意思都没有，只能对别人有点意思，这对自己就真的有意思吗？想想还是觉得太没意思。所以对这个一直想不明白。

直到大概 1998 年，我因为理科太弱，就专门拜了一位老师学物理，学了六年。那个老师参加过志愿军，现在还健在，是理工大学的一个老教授。据他说，跟他一起参军的人可能都死了，就他一个人活着回来。有一次他讲课，突然说了句话：“人反正都要死，那活着有啥意思？只有对别人有用，活着才有意思。”

以前我觉得，学理工的人都是冷酷无情的，满脑子“A=B、B=C，所以 A=C”，而我是学中医的，好歹背过《大医精诚》，一天到晚想着怎么帮助人。所以拜师的时候我就想好了，跟他学物理可以，别的不要学。但当他讲出这句话的时候，我心里“扑通扑通”地跳，太触动了！人家一个学理工的，都

能有这样的情怀，我这个学中医的，怎么还不敢面对这个事情？

从那时候开始，我就想明白了。你说一个人完全想着利他，时时刻刻都想帮助别人，我觉得我做不到，这一辈子也做不到，但我至少知道一件事：反正最后都要死，你偶尔想一想，比你老不想强；想着这个事，总比不想着这个事强。

关于利他，我的个人经验只有这些，就这样分享吧。

至于时间管理的事就简单了，我以前想过：这个世界上，有人身体不行、有人钱不够、有人知识不够、有人生来就含着金钥匙、有人生来就特别劳苦……但有一件事对所有人都是公平的，就是每天给你的这 24 个小时，一分一秒都不会差。并且大家也都在干同一件事，就是把自己的精力分配到这 24 个小时的每一分每一秒上去。

我现在都是按这个观点在管理时间，基本上就行了。

主持人：

我们又要再放出两个好玩的问题，然后中场休息一下。

第一个问题是：“堪布，您刚才展示的那尊佛像，我非常喜欢，是在哪里请到的？”

第二个问题是：“五明佛学院是个艺术的天堂，但色达县好像在开发这个地方，您觉得过度开发会影响在那里修行的人吗？”



索达吉堪布：

我今天不是在给这个佛像打广告，所以请不到。因为我只做了几个，数量很少，现在都已经给完了，没有了。（笑）

当然也可以去请跟它类似的佛像。现在从全世界来讲，尼泊尔的佛像应该是最精美的，以前我去那边，也会请一些佛像带回来。北京、成都，很多城市都有他们的店，应该能请得到。但今天带来的这个，确实是我看过的佛像当中造型最美的，自己这么觉得。

至于五明佛学院，的确可以说是一个宗教和艺术的天堂。虽然它没有很长历史，从 1980 年成立到今年，是 35 年，但就像刚才教授说的，这里的宗教氛围和习气比较浓厚，对此我也认同。

西方有一种教育理念，叫浸泡式学习，让学生一直沉浸在某个环境、氛围里，从这里出来的人，以后不管去哪里，还会带着这种味道。

佛学院也有自己独特的味道，这个味道影响了很多人。我是 1985 年来的，到现在已经待了 30 年，的确感觉这里的学习、修行，有跟其他很多佛学院、道场、学校不同的地方；而从佛学院“浸泡”出来的人，也多多少少有一种想要帮助社会的心。除此之外，就没有什么，都非常简单。

现在我们并没有开发、卖门票，将来也是，只要佛学院还有权力，就不会搞旅游。

但长远看，可能也没办法阻挡。现在来旅游、参观、朝拜的人越来越多，尤其从成都到拉萨的 317 国道改建之后，就从佛学院门口经过，所以很多有信仰、没有信仰的人，会更加关注这里，想过来看一看，拍拍照片，等等。

对这些情况，我们也有思想准备。外面的人肯定会越来越多；但内部的学习制度、学习传统，暂时来讲应该不会受到特别大的损害。大家都在努力着。

栗教授：

我觉得堪布说得很好。

索达吉堪布：

那我来问你吧。作为一个从事艺术工作的人，你对我提到的这些藏传佛教艺术，包括佛像、唐卡等等，有什么看法、期望？

栗教授：

其实在中国，不光是藏传佛教，汉传佛教也一样，都面临一个问题，就是今天的佛像没有古代的佛像美好了，真的没有了。

我有一些图片，今天没有带过来，如果把它们放出来，大家就会有这种感觉。像印度某些时期的佛像，所有人看了都觉得特别美，比今天美，并且，还带有那个时代的特征。

我很希望将来的佛像能像过去那么美，而且最好也能带有今天这个时代的特征。

比方说印度有一座著名的古代寺庙，叫那烂陀寺，把那里发掘的佛像摆出来，了解佛像历史的人一看就知道，这是那烂陀寺时期的佛像；印度还有一个地方叫犍陀罗，把那里的佛像摆出来，大家一看也知道，这是犍陀罗的佛像，甚至能看出是犍陀罗早期、中期还是晚期的。

但从第五世达赖喇嘛之后，藏地的佛像就特别相似了，感觉今天的佛像失去了我们这个年代的美好气质。

这不光是藏族地区的问题，汉族地区也一样。

其实我一直想强调这一点，因为问了好多不了解佛教的人，对佛的印象是什么？他们都回答说，就是一个打坐的样子，就是这个佛像的样子。正是因为这个形象，让佛走到了那么多人的心里去，那我们今天能不能创造出一个让更多人可以因之而对佛产生崇敬之心的形象？这是我特别期望的。

就这个问题，也引出了我个人的一点迷惑，想跟您请教。今天在来的路上，我还问一个弹古琴的朋友：“你听古琴的光盘和你脑子里想这个音乐，有什么区别？”也就是说，如果是传播古琴，可能需要不停地刻制CD，给这个人送一张，给那个人送一张；但如果是自己练习古琴，还需要CD吗？在脑子里想不行吗？

同样，关于佛像，我也想问这个问题：如果是传播佛教，我们的确需要佛像，要把它做得越来越庄严、美好，可以流通到四面八方，让大家看了欢喜，就走到这个门里来，我觉得怎么做都不为过；但对个人而言，真的需要佛像吗？在脑子里想它的样子不行吗？

我家里有很多佛像，但现在就觉得有点难受：怕它脏了，你要给它擦拭；怕它丢了，你要看好它；怕它坏了，有些佛像是装藏的，怕它肚子里的米在汉族地区生虫了……出现那

么多麻烦的时候，我就想，自己到底要佛像干嘛？我又不拿它卖钱或者干别的。而如果是在脑子里想象，说不定还有古代最美的佛像那么美。

当然，如果有人来我家，因为看到这些佛像很欢喜，以后开始了解佛教，那我也挺高兴；但就我个人来说，真的需要佛像吗？

索达吉堪布：

每个人对佛像的看法、见解、信心都是不同的。但是古代的佛像美，现在的佛像不美——这个观点，也许还要再观察和研究，因为佛像的制造，从古至今都是依据《佛说佛像度量经》来做的。

当然造像的人会有不同，比如以前的画师可能要画三个月，他是为了供奉；但现在的有些画师，短时间内就能完成一幅唐卡，他是为了卖钱。画的目标不同，美感就有差别，这种情况是有的。但在佛像的艺术价值上，从我一个佛教徒的角度来看，它们都是非常庄严的。

其实佛像真正的艺术价值，不仅仅是让我们对它生起欢喜和信心，而是到最后，它能帮助我们进入一种宁静、无我的状态。不光是佛像，所有艺术的最高价值也都是如此，帮我们息除烦恼和痛苦，达到不可思议的境界，开发人类本有的智慧。

艺术也好，佛教也好，所要提倡的最究竟意义，应该在这里。

主持人：

谢谢堪布和栗教授，第一场对话就到这里。

密宗文化与现代管理

——北京大学座谈

『 *2015* 年 *6* 月 *6* 日 』

主持人：

我们再次请出堪布。

介绍一下本场对话的两位嘉宾：一位是北大校友会的傅先生，我们的学长——在北大不管男女老幼都叫学长，也是资深媒体人、企业咨询管理界的大牛。

一位是麻省理工学院的张博士，他是彼得 · 圣吉全球学习型组织的中国区总裁，这次听说堪布来跟我们对话，专程从挪威赶来。

先从傅学长开始提问。

我们刚才说话大家没听见，他专门问我：“是不是什么问题都可以问啊？”他是以己之心度堪布之腹了。他说：“我们怎么能挑战大师呢？”我说：“没事，你就问吧。”其实我这话是出的一招，就是要这位专搞企业咨询的，亮一下他到底有多少功底。提吧！



傅先生：

在北大有一个传统，就是师兄被师弟坑。这不是新现象，是一直以来的常态了。

我接到邀请的时候很兴奋，因为以前看过堪布的书，所以这次第一时间就问了这句话。师弟应该知道，我是媒体出身，有些问题在我看来会比较刺激，所以就说："是真的问，还是顺着说？"

后来师弟给了我一些鼓励，让我在这次对话中，一定要扮演一个世俗的、在滚滚红尘中一去不回头的人，奔着效率、资金、创新、创业等一系列所谓时下流行的话题来问。我说："行，我会本色出演。"

那在提问之前，我先简单地复个盘。堪布大师刚才谈了密宗的四个管理，我把它们和现代管理学对应了一下：给予的管理，我给它对应到财富管理；语言的管理，可以对应到沟通管理；同事管理，实际上讲人与人之间的关系，尤其谈到了以身作则，这在管理上是非常重要的，可以对应到两个，一是人的管理，一是组织的管理；最后一个，我认为格外重要，大家也知道我个人在北大当创业导师，我对学弟学妹们老问的第一句话就是："你为什么创业？"利他管理对应的，应该就是这个愿景管理。

所以先问问堪布，我这个理解对不对，或者还有没有什么补充？

索达吉堪布：

我觉得这样对应很好。

第一个财富管理，可以对应佛教的布施，因为它需要给予。现在不给财富要管人，也有一定困难，所以在管理过程中，还是需要财富的力量。

第二个沟通管理，可以对应语言管理，因为语言是沟通的最好工具。

第三个同事管理——身教，可以对应个人管理，也可以延伸到组织当中，因为任何组织都需要自身的修养和管理。

第四个利行管理，对应愿景，这个提法很好。个人的创业、企业的创新，都需要一个愿景、目标，但大多数人的目标，可能带有自私自利，关键是要把利己转化为利他。如果你有强烈的利他心，自己的事业也可能自然而然成办；如果只想着自己，反而不一定成功。世间很多成功人士，正是因为对社会有利益，从而得到社会的认可；因为被社会认可，人脉、财富等因缘也会纷至沓来。

这是两千五百多年前的佛教精神，跟今天提倡创新的时代中的管理学，也可以非常吻合。

傅先生：

这个糖衣吃了，它的炮弹该出来了。因为谈到创新，现代管理对此有一个定义。其实定义很多，我引用一个德鲁克的定义：不管是什么时候的管理，现代管理、后工业时代的管理、未来的知识管理，等等，所有这些管理的核心，都是提高劳动生产率，提高大家的管理效能、做事效能、挣钱效能。换句话说，创新是什么？就是把大家推离舒适区。不平则鸣。当你真的感受到一种苦，才能激发出最大的创造力。那这跟佛教讲的平和、不执著，是不是冲突?

因为很多佛教徒都说随遇而安——干着干着不快乐了，我就换一个。有些地方可能就事倍功半。但是做企业、做管理、做创新，有一句话叫“死去活来”，不折磨到一定的份上，不把自己从舒适区给蹬出来，几乎就没办法坚持，也没办法迎来下一个发展。

那红尘中的这件事，和佛法中的这部分有没有矛盾?

索达吉堪布：

应该不矛盾。佛教当中并没有讲不能发展、创新。很多大乘经论里说，对社会有利的事情可以做，对个人有利的事情则要有所限制，但也不是不能做；小乘则是佛教中最基本的思想，但在《阿含经》《善生经》《毗奈耶经》等经典中，也没有说不能发展。这方面我看过很多。

主持人：

不是断灭空，对吧？

索达吉堪布：

对，佛教中是这样讲。所以你刚才说的，提倡自我发展、创新、从舒适区走出来，跟佛教里讲的一切都不执著、一切都要抛弃，这两种理念其实不矛盾。

佛教中的不执著，是在最高境界中讲的道理，但这个道理不能拿到佛教的基础思想中来。

拿世间现象说，比如乔布斯喜欢佛教的禅修，但这与他的创意、发明并没有形成矛盾；李嘉诚是一个虔诚的佛教徒，但他的佛法理念，跟他整个事业的发展、对社会的贡献等，从很多方面看，也不矛盾。

实际上，很多虔诚的佛教徒正在做的事情，应该说并没有违背佛教教义，在自利的同时也在利他。

我认识一些企业家，在国内外发展得非常好。他们就很懂得掌握分寸，既能好好修行，也能管理好员工、创造自己所需要的知识、财富。

主持人：

谢谢！大家注意到没有，傅学长刚才一直在抖，他心里有点虚，还戴了串念珠在那儿压惊。现在把提问的机会交给张博士，他是学理工的，来自麻省理工学院。

张博士：

我是隔壁清华大学毕业的。清华和北大历史上就有纠葛。

傅先生：

没有，应该没有。（笑）

张博士：

今天我想跟堪布分享自己关于传统和现代的一个思考，也跟在座各位求证一下。

“现代”这个词，在大多数人的理解中，可能是指西方文化——就像下面这些建筑，而不是中国或东方的。所以这个词代表了传统的对立面，或者是一个与传统不同的东西。

东西方的这种不同，在今天好像走到了一个节点。东方，或者就说中国吧，开始对自己五千年的文明进行反思，我们叫返璞归真、回到上古；西方也在反思，发现现代有很多东西不可持续，他们提出了可持续发展。但其实这两种传统，应该各有各的特点和优势。

我刚去过巴黎最大的犹太教堂，教堂地面上画着六芒星——就是以色列国旗上的那个，两个三角形穿插在一起，代表阴阳合体。据我了解，犹太教作为基督教的前身，有很深

厚的人文传统。这样的话，犹太教、中国的汉地和藏密，都不约而同讲到了阴阳合一。

今天的三个对话，恰好我被分到了管理领域，但我的第一份工作其实是教育，在清华大学教育研究院，这又跟彼得·圣吉有关，因为我跟他合作了十几年，在那里翻译了他的著作《第五项修炼》。

我觉得教育是今天能把“合一”的上古思想整合进来的领域。过去中国不讲“教育”，教育是西方传来的新概念；东方的概念是“教化”——上古黄帝的教化。我们现在可以认为黄帝是做管理的，但他当时做的就是教化，这两个在他那里是合一的。只是到了现代，我们把它分开了。

现代有很多的二元分化：管理和教育、东方和西方、美和丑，等等，这可能是现代人左脑主导的误区。

比如现代教育主要传授知识。你可以不跟人打交道，只跟书本打交道，因为你是教书、读书的。教师在整个国际上的地位都很低，挪威虽然富有，但教师的工资是最低的，学生地位就更低，为什么？因为你传授、学习的，并不在合一的状态下。

彼得·圣吉认为，现代教育是工厂流水线的模式，人像产品一样，一个年级一个年级地被塑造出来，这跟东方的教化完全不同。其实整个西方文化就是流水线，它是分化的，不是合一的。

所以现在就面临一个节点。教育要变，可能要包含做人；美学要变，可能要包含丑；管理也要变，除了管理知识、物品，按照堪布的意见，还要管理心，而且这是最重要的。

彼得·圣吉就把教育换了一个词，叫 Systems Education——“系统教育”，让教育的概念有点返归上古。它变成了人的系统，指向的是人。其他几个领域可能也要换概念，比如有人就把管理换成了“治理”。

但不管怎样，我的理解是，如果能把上古或者精神传统里“合一”的思想整合进来，是不是就能够超越阴阳、善恶、美丑等等的二元分化，也就能超越东方和西方，或者说传统和现代的这种对立、冲突的状态？

索达吉堪布：

张博士在西方待了很多年，不管对教育还是管理，分析得应该是很深的。

我也有这种感觉：按照东方的思维模式和生活习惯，对西方人的心态和理念，可能无法完全掌握。

今天这个时代，一方面是信息共享、瞬息万变。我们在这里说话，西半球的人可以同步收听。我二十年前去过美国，对比来看，中国这二十年的发展非常快。很多时候确实能感觉到全球化的结果——世界已经成了“地球村”。

但另一方面，这个时代的教育和管理也同化得很厉害。中国的教育理念几乎都在学西方，西方也有很多观念是从东方学来的。在这个过程中，大家既舍不得放弃自己的传统，又不得不借鉴对方的思想，因为完全不学习，好像在全球化的今天很难发展。

这种情况下，我认为不能轻易改变自己的传统文化。因为改变起来或许很快，但恢复起来会很难、很漫长。

就像刚才你指的那些建筑，去过美国、加拿大的人就知道，我们这些都是在模仿他们。但其实他们只有五六百年的

历史，并没有多么悠久的文明，只不过是建筑师根据个人的爱好和理念在塑造。而中国的整个建筑史，几千年流传下来，中间经过的南北朝、唐、宋、元、明、清，每个朝代都有自己鲜明的文化和艺术，在现存的古老建筑中依然能看得到。汉地有汉地的艺术、藏地有藏地的艺术，不同地域的艺术也都不一样，但在现代，这些差异正在消失，仅仅在建筑领域，就已经被全面西化了。

相较而言，在德国、法国、英国这些欧洲国家，他们的建筑风格并没有太大改变，至今还保存着自己的传统。而我们在懂得了西方知识之后，连文化传统也被西化了。

而且，西方模式不一定适合东方人的思维和心态。所以我们一方面要学习西方的现代文化、管理模式，但同时也要看看，中国五千年的历史和文明现在还有多少？老祖宗给我们留下了一些很珍贵的东西，不要当我们想去寻找的时候，却再也找不到。

藏地有些寺院，打算把经堂翻新成水泥的，但其实原来的木质结构非常好，我就跟他们说：“最好不要改变原来的结构，应该保存下来。”我看德国的很多建筑也是木质结构，

历经三四百年都完好无损，我们为什么不能把自己的古建筑留住呢？这样还有自己的一种特色。

全世界都在发展，当我们的高楼大厦建得跟西方国家一样高的时候，或许会有一种成就感，但在这背后，可能失去了很多有价值的艺术和文化。

我们有自己的传统，包括佛教、道教、儒教中的一些知识、为人处世的道理，这些是西方根本没有的，如果全都抛弃，那是我们的损失。



主持人：

我们要穿插一个很重要的问题：“堪布您好。您谈到管理的时候讲了四摄，我很感动。但是我想问一个有挑战性的问题：您觉得管理寺院这么多年，容易吗？您是怎么管理的？还请传授传授。”

傅先生：

插一句，好像咱们有一个俗语叫：“宁带赖兵三千，不带僧众三百。”说明什么呢？僧众很难管理。而且刚才我们差点跑题到教育那儿去了，正好拉回来：其实按照现代管理来说，僧众管理也是一种组织管理，它叫“社群组织”或者“宗教组织”，那对这个组织管理，您有什么心得，是不是也是以效率为核心？

索达吉堪布：

在我的人生经历中，确实一直在寺院参与管理，到现在已经二十多年了，所以对管理方面算是有一些小小的经验吧。

但我始终认为，最高层次的管理，应该是让人心收回来，是对人心的管理。

像我们佛学院居住了上万人，他们虽然来自五湖四海，有各自不同的身份、兴趣，但感觉管理起来非常容易。包括附近的派出所、公安局也觉得，对出家人的管理跟对世间人的管理有点不同。世间很多地方，哪怕只有几百、几千个人，民警可能白天晚上都要拿着电棒执勤，还会不断发生很多事，一直忙着处理。但在信仰佛教的群体里，无论出家人、在家人，相对而言还是很好管理的。

所以如果说我们有什么管理经验，就是一个方法，叫“大家一条心”，大家都调伏好自己的心。

佛教中说：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”这里面所讲的“自净其意”，就是要我们调伏自心。其实个人的矛盾、冲突，人与人之间的争吵、打斗，都是因为心不堪能、没有得到调伏而导致的，如果通过一种平和的教育、调心的方法来净化内心，即使人再多、环境再艰苦、群体再复杂，每个人也可以用宁静的心态来面对，这种时候，平和、和睦的气氛会越来越增上。

人群中如果有一种信仰，或者精神依托，自然而然不会有很多违法的事。可能在众多约束中，自我约束是最有效、最有价值的。

傅先生：

非常感谢！因为本人也在北大光华管理学院讲“领导力”，领导力有一个定式：如果你能管事，你就能管一个三十多人的小公司；如果你能管人，也就是指导人，你就能管一个更大的公司；但如果你能管到他的愿景，管到他的心，你驾驭的组织就会更大，你的领导力就会更强。所以我觉得现代管理学和密宗文化确实是相通的。

但在北大不问点尖锐的问题好像不能下台，是吧？我再问个更狠的。

前段时间，大家可能都在网上看到了一篇文章，说朝阳区供养了三十万仁波切。就是说朝阳区不但出“朝阳区群众”，也出“仁波切”。

这篇文章堪布可能没看到，它的大概意思是说，现在的人心既忙且“盲”，有一种缺失感和失落感，导致很多所谓

有闲有钱的人都去供养上师、活佛；也导致了很多所谓的活佛、仁波切，在俗众之间到处走动、宣扬、求供养，而且显得非常“高大上”。

他们有从藏地过来的，也有从台湾过来的，在现在的朝阳区非常流行。好像你不供养一个上师，出门都不好意思跟人打招呼。

您对这种现象怎么看?

索达吉堪布：

盛产仁波切，是吧?

现在是有这种说法，我也看过一些不同的新闻。从我的角度来分析，一方面，有时候媒体的措辞可能会带有夸张或者偏向夸张的成分，包括他们报道的数字、观察的结论等等；但另一方面，也不得不承认有这样一种现象。

社会本来就是鱼龙混杂，有好有坏。而汉地刚经历过特殊时期，很多人的思想已经开放了，但信仰是缺失的。西方国家基本上都有基督教、犹太教等的信仰；东方很多国家也

有印度教、佛教等的信仰；而汉地有信仰的人非常少。以前我看过一个统计，说全球七十多亿人当中，大概十亿人没有信仰，而其中的 62%都在中国。这个时候，如果恰好有一个信仰的机会，很多人可能就会像俗话说的那样，“饥不择食、慌不择路”，来不及观察上师就信了。这是汉地佛教徒存在的问题，就像你刚才说的，“忙”和“盲”。

还有一个问题，是藏传佛教的一些“仁波切”“活佛”“上师”“堪布”，他们看到了经济的吸引力，看到了汉地信众的盲目。这些人可能没有受过传统的佛教教育，在藏地也根本不是活佛、上师，但他装出非常威严的形象，也能骗到一些有钱人。这种现象应该是存在的。

为了保护信众，我们的确要有所改变。前段时间在一个法会上，我说：“以后汉地的信众最好不要供养上师们。”这样说可能让很多上师不高兴，但上师应该是不缺钱的。作为修行人，他自己的吃住用度通常都不缺；如果真是要修一些学校、寺院，你可以自己去考察，直接把钱交给那个地方。

现在有一种风气，只要有上师来汉地，上师的目的就只是收钱，弟子的目的也只是供养钱，除此之外，似乎双方都不需要什么，其实这很不合理。佛教真正的性质，就像一所

学校，学校的主要目的是教育，上师摄受弟子的主要目的，也应该是教育，而不是在钱财上沟通。因为你供养我，我就成了你的上师，你也成了我的弟子——用钱来构成师徒关系，这种“原则”在藏传佛教乃至整个佛教历史上，都从来没有过。

希望将来我们可以逐渐改变一些风气。佛教徒不要急着去供养上师，要观察他是否真正传过法，是否真正对自己的解脱有利益；藏传佛教中原本有严格的观察上师的方法，但很多佛教徒不懂，最好能够学一学；上师里面肯定也有一些很好的上师，我不敢说没有，但他们不一定会在不同场合特意宣传、收大量的钱财。

这个问题，大家需要冷静思考之后再做抉择。

张博士：

密宗之所以能够对汉地有这么大的吸引力——其实它对西方人也有很大的吸引力——我的理解，因为它是对人的生命体验的一种次第修行。如果宗教对生命体验有着直接的摄受，它就会有直接的吸引力。

现代社会面临的困境，也就是眼下我们所说的“危”和“机”：可持续发展、不可持续发展、教育的危机、管理的危机等，这些社会危机，也是一个活生生的现实。对这个现实进行体验式的摄受，而不是剥离，会不会也是密宗或者大乘佛教应有的本义？

《中庸》讲：“修道之谓教。”做管理也好、做教育也好，我们修的是什么道？有没有涉及个人生活、现实生活（包括企业组织）中这些美、丑、善、恶的修行和摄受？

索达吉堪布：

博士这么讲，还是很有意义的。藏传佛教对西方国家确实有一种吸引力，既有普通民众，也有科学家，还有曾经非常坚定的基督教徒，如今都在研究、信仰藏传佛教。这样的人越来越多。

我去西方国家演讲的时候，很多学校都在讲藏传佛教在全世界的吸引力，想知道为什么会这样。我给他们分析说，从佛教比较深奥的意义来讲，这是一种缘起。当这些因缘一旦在世间出现、爆发，可能很难阻挡。但同时也会有一些负

面影响，包括佛教刚从印度来到藏地的时候，也发生过很多复杂的现象，但后来还是延续下来，到目前都非常完整。

并非因为我是藏族人，就把藏地的好处夸大，这是东西方很多学者公认的一件事情。现在藏传佛教的寺院中仍然保留着《大藏经》，不单是存放着它的经函，而且它的思想有人能传讲，有人能领会，我觉得这非常重要。

就像北大，如果只在图书馆里放着很多教材，可能还不行，只有当北大的老师和学生，将北大精神掌握在自己心里的时候，这所大学才算真正培养了人才。

所以对于藏传佛教，一方面就像博士讲的那样，它多多少少能满足今天很多汉族信众和西方人的需求，依靠修行的境界、力量和加持，能解决现代生活中的一些问题，我想这是不可否认的现实。但另一方面也要看到，佛教会逐渐传播到不同地方，遍地开花，这是很多授记中讲到的，也是历史的必然，在这个过程中，也许正面和负面的消息都会出现，会有从中受益的人，也会有受到负面影响的人。但这个世间，往往受益者的消息传不出去，受害者的消息却不胫而走。

昨天我在中国中医科学院也说，其实现在的医患矛盾在整个中国来讲并不是很严重，医患之间相互受益的情况应该占到 90%以上，有矛盾的可能只是极少数，但人们茶余饭后喜欢去传、去议论的，更多是这些负面的话题。

这也是世间人的一个特点：有什么好处、优点，大家不愿意说，有一点不好的事，大家都来围观，拼命挖掘。正因如此，有些媒体也不愿意报道那些好的、平和的消息，而是报道受人关注、令人惊讶的消息，抓住一个点挖出来，用放大镜扩大。

所以看到一些新闻的时候，我也不是完全相信，包括藏传佛教的仁波切，我并不觉得那么多人都在骗钱；但从客观上判断，个别乱象应该是有的。

主持人：

现场观众提了一个问题，我觉得非常好。他说：“在现代社会中，汉地曾经出现过农禅并举，出家人可以从事农业生产；在台湾和日本，出家人还可以经商。那么从管理角度讲，藏地的供养制度是否也能在一定程度上进行改良，比如从事一些自产自足的世俗活动？”



索达吉堪布：

是有这样的情况。国家也提倡“以寺养寺”，就是寺院自己养自己。

其实供养本身在原始佛教时期就有，包括泰国、斯里兰卡、缅甸等小乘国家，现在都还有供养的传统，施主会供养出家人一些饮食。

但我想讲的是，不管在中国的藏地、台湾还是日本，很多佛教徒可能把供养看得太重了。无论你是一个学佛的普通信众，还是一位上师，都不应该看重这个，因为它跟我们的修行没有很大关系，只是经济上的事情而已，有也可以，没有也可以。

从另一个角度讲，如果你有能力消受，住富丽堂皇的高楼、穿价值连城的衣服也无可厚非，这在大乘经典和小乘的《毗奈耶经》里都有开许。但我们通常认为，世间人对金钱会比较看重，把它当作人生最重要的目标；而作为希求解脱、弘扬佛法的修行人，应该不会把供养当回事，因为没供养也照样成就，有供养也不一定成就。所以上师也好、弟子也好，对财富、生活还是不要太执著了。

像以前汉传佛教的虚云老和尚，他的寺院都是自己开垦、种菜。我去过他的一些丛林道场，到今天，那里的出家人也还在靠自己的耕耘维持生活。

当然，不同地方有不同的传统，不能一概而论，大家都可以按自己的方式来生活。而藏地寺院的生活方式，应该是讲经说法，这是藏传佛教最应该看重的。

我经常说，藏地的每一个寺院都相当于一所学校，它不仅教授佛法知识，也教授传统知识。之所以藏地的很多传统得以保存，寺院其实在中间起到非常大的作用。可以说，寺院是藏地的教育基地。

比如我熟悉的两个县，人口都在四万左右，一个县有二十多座寺院，另一个县有三十多座。在藏地，几乎每个县都有大大小小的寺院。你们如果去藏地，就能经常看到金碧辉煌的经堂，走几步路，再看到一个佛塔，走几步路，又看到一个寺院。

寺院里摆放的佛像可能代表了一种藏族文化，但更重要的是这个寺院有没有长期学修，如果没有这些，藏族人会认为这个寺院不是很有意义。

傅先生：

我想再问最后一个问题。

赵朴初先生有一个说法：所有佛教的教义都离不开四个字：苦、集、灭、道，也就是说，因为苦，所以要找原因，找到解决的方法，然后去解决这个问题；而在管理学中，我们会说发现痛点、找到原因、找到解决方案、最后解决问题——这两者好像是吻合的。如果是，那像我这样在滚滚红尘中一去不复返的人，是不是也可以修行？

我也是帮广大即将走向创业、走向商业组织、走向这个社会体系的同学们，一起来问这个问题。

索达吉堪布：

这句话不仅是赵朴初先生说的，佛经中记载，释迦牟尼佛在印度鹿野苑初转法轮的时候，就宣讲了苦集灭道的道理。

刚才教授提出四谛跟管理学的对应：发生问题的时候先找到痛点，然后分析它的原因，找到解决方案，最后呈现解决的结果——从这四个方面来对应，某种意义上也可以。

但从深度上讲，苦集灭道要解决的是人生的根本痛苦，痛苦的根源是无明和烦恼，解决的方法是证悟道谛，现前的结果是一种最快乐、最永恒的寂灭。应该是这样四个层次。

世间跟这四个层次比较对应的，还有病的比喻：比如我们病了，要知道病的根源，然后找医生开药，最后痊愈。这在弥勒菩萨的《宝性论》中讲得比较清楚。

其实在生活中遇到任何问题，都可以按这四个步骤来解决。比如跟家人吵架了，特别痛苦；就去分析吵架的根源，可能是因为误会、不理解，或者自私；然后寻求解决的办法——自己心里大概知道是什么；最后得到和平、快乐的家庭关系。

所以用比较相似的理念，在生活中展现苦集灭道四谛的修行，是完全可以的。

主持人：

非常感谢！谢谢傅先生、张博士。

密宗文化与现代教育

——北京大学座谈

『 2015年6月6日 』

主持人：

最后一场“密宗文化与现代教育”，也是我最关心的话题，出场嘉宾是女子德慧大学堂的王校长和北大的朱教授。请王校长先提问。

王校长：

尊敬的堪布，在座的各位朋友，有机会近距离地向堪布请教，特别荣幸。

之前我读过很多关于堪布的报道，说堪布给汉地传法近三十年，日夜奔波，他的心脏不太好，但他自己可能并不觉得，因为有一个钢铁般的意志。

今天跟堪布面对面坐着，的确感受到了堪布的“心脏”。接下来的提问，因为我是女子德慧大学堂的校长，所以问题可能都会跟女人有关。

主持人：

堪布，您可以拒绝回答噢。校长不要为难出家人噢。

王校长：

不会的，我想在堪布心里，男女都是平等的。

当年大爱道在佛陀面前恳求出家的时候，虽然佛陀慈悲应允，但是他说，因为女众出家，佛法要早灭五百年。在《大爱道比丘尼经》中，佛陀甚至讲了女人的84种丑态。

但在密宗里，女性的地位是非常高的，还有很多女性成就者。

所以我想问堪布，您如何看待女性的地位和修行？

索达吉堪布：

关于佛教的住世，不同经典、续部，包括一些世间智者，对此都有非常多的说法。比如《白莲花经》中讲，佛法不会隐没，佛陀也没有涅槃的时候。所以有一种说法认为，佛陀虽然讲了《大爱道比丘尼经》，但他的真实意趣并不是女众出家会缩短佛教住世期；当然也有一种说法是，佛陀的教期确实有年限。

其实佛教教义有了义、不了义、意趣、秘密等不同说法，我们在理解的时候，如果只根据个别历史和教言来判断整个佛法的内容，是不合理的。

包括佛教戒律，从总体上看，也是男女平等的。不管在显宗还是密宗，男性都可以受居士戒、沙弥戒、比丘戒；女性也可以受居士戒、沙弥尼戒、比丘尼戒。虽然出家后的戒条会有所不同，但在受戒待遇上是平等的。

但男女众的出家戒条为什么会有差别呢？这是因为女众在生活的某些方面的确存在弱点，比如成办事情的能力比较薄弱、嫉妒心比较强、心眼比较小等等。当然，有些女众也像男性一样，比较开放、包容，但大多数女众还是会有这种特点。所以佛陀在不同经典中，针对女性也宣说了不同的教言。

而在密宗当中，不仅男女平等，甚至诽谤女众就犯了密乘戒。这也是佛教中很重要的一种思想。

所以佛在不同经典中讲的内容，有不同的意义和解释方法。

我本人在男女平等方面做过一些研究，在不同场合也进行过讲座。我认为在某些层面上，佛教应该更加重视女性，这一点很有必要提醒大家。为什么？因为十四条密乘戒中，并没有说诽谤男性会破根本戒；而女性，佛陀说是不能诽谤的，从历史上看，女性修行者中间也确实有很多的成就者、空行母。

去年在哈佛，我听过一堂课，上课的人是珍妮·嘉措教授，听课的大概有二十来人。当时他们正在学习藏传佛教益西措嘉空行母的传记，讲藏地女性的智慧和勇敢，我说："我也去当她一节课的学生。"学习过程中，他们说："藏地女性在生活中遇到困难的时候，非常坚强。"

后来我说，一般在藏传佛教里，益西措嘉空行母的传记并不是很受重视，因为那只是一种故事。但哈佛大学原本对

女性的精神、智慧就研究得非常深，对藏传佛教的历史也很感兴趣，所以会把它当教科书一样来分析。

当然这跟西方的女权主义思想也有关系，在座很多女性可能对此有所了解，包括那位教授也在倡导女权主义。二十年前我陪法王去美国的时候，她就在法王面前说：“女性应该跟男性平等。”当时她还比较年轻，非常活跃。但去年再见到她时，已经变成了一个老太太，没有当年活跃了，不过也还是在这个领域研究着。

总之，佛教对于性别应该是平等的，这种平等性在不同层次的经典、论典中都可以体现。

主持人：

非常感谢！请朱教授提问。

朱教授：

非常高兴能得到这个邀请，跟堪布学习、讨论、交流。我的问题可能与北大同学的关系更加密切一些。

前面主持人也提到，北大钱理群先生曾经有一个关于北大学生的观点，在社会上流传很广，他认为北大正在培养“精致的利己主义者”。但我个人不太认同这个观点。过去四年，我对北大学生进行了一次追踪调查，人数不多，大概三十几位。每一年我都会跟他们做深度交流，多次交流之后，我觉得北大同学并不是没有理想、没有社会责任感。这些人当中，一些同学发展得比较好，社会责任感也比较高，有着非常强烈的服务社会的意愿；一些同学也有理想的萌芽，但可能在这四年中，苗芽成长得不是很快，不够强大；还有一些同学则属于，用他的原话讲就是“有理想，没蓝图”。

所以我感觉，北大同学的状况其实更像堪布刚才提到的：每个人心中都有一个如来藏，或者说夜明珠，只不过在成长过程中，可能受到了各种各样的污染。

佛教中常常这样比喻，认为明珠上的污垢需要净除。汉传佛教里有“去粘解缚”的说法，神秀大师那个著名的偈子，表达的也是这个意思。

而在密宗文化里，肯定也有关于如来藏的见解和修行。您觉得密宗在激发人的潜能，或者说开发如来藏、恢复它的

本有光彩方面，有哪些独特的教育手段值得大学老师们借鉴？



索达吉堪布：

教授说的这些，我有同感，我也在不同场合遇到过北大的老师和同学。当然极少数从北大出来的人，没什么理想、找不到工作，这种社会现象是有的，但它不能代表这个学校、代表整个群体。

我也听过一些台湾的教授，用不太好的比喻来评价北大、清华，对此我并不认同。因为这里是大家公认的中国最主要的教育基地，这里培养出来的人才，确实对社会担负着一定的责任。

去国外的时候，我也经常遇到北大出来的留学生，有时候我也带着一种像警察那样的心态，想看看他到底有怎样的理想、出国的目的是什么。观察之后也觉得，他们对社会、民族、国家，乃至全人类，还是有着非常强烈的使命感，那种发心很了不起，让我这个学习大乘佛法多年的人也觉得很惭愧。

所以对这个社会的很多现象，如果想真正了解，可能要一分为二地去理解、判断。

关于开发如来藏，在密宗或者大乘佛法中，有什么秘诀、方法呢？有一把最好的钥匙，就是大乘菩提心。

我翻译过一部释迦牟尼佛的广传，名字叫《白莲花论》，用六个月时间，从藏文翻成汉语，总共有五百多页。在翻译过程中，真正感受到利他思想的重要性——人类生存在这个世界上，最主要的价值，应该是帮助别人。

当我们看到新闻中的腐败案，一个小小的科长家里藏着一亿人民币，会觉得人真的太自私了。虽然只是个别人，但也是这个社会的现实。

有时候想，如果有这么多的钱、这么大的能力、这么好的资源，就可以去帮助很多人，比如边远地区的贫困学生，比如柬埔寨、缅甸等国家的难民营——我去过那里，看到很多非常贫穷的人。如果人类能把自己的利他心发挥出来，就会知道该如何去做。

所以开发如来藏的第一个方法，是发心——发利他的愿。我们活在这个世间，需要生存，需要吃穿住行；但更重要的是在有生之年，能用自己的心和行为，做几件对别人有益的事，并且有头有尾地坚持。其实坚持很重要，很多人做事不能坚持，过一段时间就变了。

第二个方法，如果想更深层地开发如来藏，懂得它的真正面目，就要学习密宗出世间的更高境界，通过灌顶、修行、窍诀直指等方法，到一定时候会明白，原来心的本来面目就是这样，如莲花出淤泥而不染；又像明镜，从来也没有被贪嗔痴、名闻利养等世间八法所遮障。

这种境界不是别人说的，而是得到上师指点后，自己认识的。认识之后，再遇到世间的任何困难、痛苦，你都会自由自在。到那时，不但自己完全从烦恼的网中得到解脱，所作所为也无一不在利益众生。

总之，开发如来藏的方法首先是发心，而更深层次的就要进入密乘道，通过次第修行和窍诀指引才能认识。否则，只是用一种世间的道理，想真正开发如来藏，恐怕有一定的困难。

主持人：

现场有人提问："我是一名大学教师，当代大学生在婚恋过程中，经常有未婚同居、堕胎的现象，这已经成了一个教育问题。请问您从密宗文化和教育的角度，对此怎么看？"

看来是一位慈悲的老师。大学教育确实会面临一些很现实的问题，请堪布来谈一谈。

索达吉堪布：

其实我作为出家人，对这些问题关注得不多，但它毕竟也是众生的烦恼，尤其对现在的年轻人来说。

给大家讲个故事吧。

从前有个女人认识了一个男人，最初非常喜欢他，觉得一切都很美好，男人也很伟大，就跟他结婚了。但是婚后，家里开始发生各种各样的问题，丈夫也变得不像从前。

后来，女人遇到一个禅师，向他请教。禅师指着远方一座云雾缭绕的山给她看："那座山美吗？"

"很美。"她说。

"那我们就去看一下。"

禅师带着女人去爬那座山。山路崎岖，有很多碎石、荆棘，她走得特别艰难、痛苦，好几次都想放弃。

当他们爬上山顶的时候。禅师又指着远处的山问："那座山美吗？"女人摇摇头说："很美，但我已经太累了。"

禅师想告诉她什么？其实世间的感情就像这样，起初接触不深，看对方就像看一座远山，觉得特别美好；等到相互走近，一起生活，就会出现很多矛盾、痛苦，像走在坎坷的山路上，慢慢觉得一切都不再是想象中的样子；而当最后站上山顶，其实之前的每一步都是人生的承担和进步，你明白了，人生也基本上走完了。

对很多大学生来讲，感情都只是一座远山，他并没有真正体会过爬山的滋味。等到大学毕业，面对现实生活，才明白一切并不像原来期待的那样。但这或许也是一种修行。

我出过一本书，叫《残酷才是青春》，在里面讲了很多这方面的道理。很多年轻人，该读书的时候不好好读书，却在因缘没有成熟的时候做一些事，结果只是感受痛苦。我也经常劝告一些藏族大学生，大学期间应该尽量把心放在学习上，至于成家立业，以后有的是时间。

其实大学时光是特别珍贵的，那里有很多重要的老师，如果你没有好好跟随他们学习，没有从他们身上获得知识，将是人生的遗憾。

所以大学期间，不要以谈恋爱等方式耗费光阴，虽然它是合法的，但会对当下的学习、将来的人生都留下伤痕。不仅是大学生，大学老师更要关注，因为管理者的心态也很重要。

至于堕胎的问题，不用说密宗文化，即便在显宗文化中，也明确说堕胎是有报应的，比如专门有一部《佛说长寿灭罪护诸童子陀罗尼经》，就讲了很多堕胎的过失和果报。

朱教授：

刚才堪布从佛教角度讲到，堕胎是有因果报应的。我也想从现代科学学术研究的角度，来讲一下它的因果报应。

现代的学术研究，其实就是在研究事物之间的因果关系，在这一点上，跟佛教提到的因果有着一定的共性。我们先不谈三世因果，单从现世来说，堕胎是一个因，它一定会在你日后的生活中产生一个果，也就是一系列的影响：影响你的身体健康、对生命的看法、家庭观念、对爱情的态度，等等。如果现在的你不去约束、规范自己的行为，就等于给自己种下一个恶因，日后的恶果也一定是自己要品尝的。所以堕胎

这件事有它的因果，即便不是佛教的因果报应，也有科学方面的佐证。

而堕胎本身既是影响将来的一个因，也是过去因产生的一个果，如果你不想品尝恶果，就一定要在前一个时间段种下善因——你对爱情的珍惜、对生命的尊重。

现在有很多大学生在吃素，我们北大也有素食协会，这是对生命的尊重；也有很多女大学生宣言说“不穿皮草”，这也是对生命的尊重；而选择不堕胎，更是对生命的尊重。如果要做到这一点，你就得约束自己未婚同居的行为，或者说如果一定要同居，至少也做好安全措施，这是我给大学生们的建议。

主持人：

谢谢朱教授的慈悲补充。

王校长：

我还想接着请教。

人性和神性是不是像鱼和熊掌一样不可兼得？比如我们这些在家女性，有生活、事业，不可能像益西措嘉佛母那样专门修行。那怎样才能既完成世间的使命，又具有出离心、菩提心？或者说，在家女性该如何修行？

索达吉堪布：

其实益西措嘉空行母也是一位在家女性，她是在兼顾当时的工作、家庭事务的同时，完成修行的。并不一定要出家、走进寺院才能修行，如果你是在家人，能认真对待工作和家庭，并在此过程中保持一种善良，这也是修行。

所以，信仰佛教的在家女性不要急于抛弃一切去修行。抛弃一切，并不是佛教的基本理念。从佛陀的思想来看，最基本的，应该是做一个善良的人。你可以一边做很好的在家人，一边不断地修行。坚持修行，就是最好的成长。

有些佛教徒比较过激，要么放弃所有的责任去修行，要么放弃所有的修行忙于世间琐事。当然，如果不修行，忙什么都可以，但既然是修行人，你就有了双重身份，在两方面都负有责任，还是要兼顾着去完成。

主持人：

现场有个提问："现在'灵修课程'很流行，不知道堪布听说过没有，它跟密宗教育有关系吗？"

索达吉堪布：

我对这些有过一点了解，但不在此做评判。

实际上，不管世间还是出世间的课程，如果能对身心健康带来直接或间接的利益，我们就可以接受；反之就要拒绝。

每个人都应该打开智慧的眼，进行观察和选择，不只对课程，还包括授课老师。这也是密宗文化中非常强调的。

今天这个社会，有各种复杂的知识和复杂的人，懂得取精去粗，才是有智慧的选择。修行佛法，你会遇到好坏、美丑等等的二元对立；在世间的教育、管理等任何领域，你也会遇到形形色色的人和事。这种时候，智者总是再三观察，然后选择；愚者则是最后才醒悟，后悔莫及。你是智者还是愚者，就看你怎么选择。这种选择的智慧，在藏传佛教中尤为重视。



主持人：

这里有个提问：“堪布您好，我是一名大学生，在学业和工作竞争的压力下，我看了您的书，也发了菩提心，但我可能根基比较差，到现在还没有证悟。您是 1985 年发菩提心的，发了多长时间就证悟了呢？”

大家不要小看初学者，这个问题很有挑战性。

索达吉堪布：

发菩提心很重要，但它的行为不一定要很大。

对天边无际的众生，都要尽心尽力去度化——这是一个庞大的说辞，但更重要的，是结合自己的生活，落实在行为中。比如教授刚才讲到的，北大有很多人发愿不吃动物的肉、不穿皮草，这其实就是对菩提心的一种落实和积淀。

这个社会还有很多不好的习惯，都可以从我们自身开始改变。比如饮酒，最近很多地方在禁酒，我很高兴；比如抽烟，它对身心健康都有害，佛教对此也不赞叹，最近从北京开始，很多公共场所也在全面禁烟；比如吃肉，越来越多的人开始吃素，虽然保护动物的力量还比较弱，但毕竟有一部分人正在传递这份爱。这都是一种改变。

其实动物被残杀的过程，惨不忍睹，如果你去换位思考，想象它们的痛苦落在自己身上，这就是一种菩提心的练习。哪怕只有一天，你决定改变自己，利益众生，也比什么都不做好。

学佛时间的长短不重要，口头上的发菩提心也不重要，应该一天一天地去利益众生，就非常有意义。

王校长：

佛陀涅槃之前说，要以戒为师。这个戒是绝对的还是相对的？杀、盗、淫、妄、酒是五条根本戒，但很多仁波切也结婚了，对此应该怎么理解？到底什么是戒？

索达吉堪布：

戒在一定程度上，是绝对的；在一定程度上，也可以说是相对的。佛陀讲过三种戒律——别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，就代表了三种不同层次。

所以对于仁波切结婚的现象，也可以从两方面来理解：

一方面，如果这位仁波切的境界，确实超越了世俗的情感、贪心，只是为了度化众生而示现结婚，也是合理的；但如果他有世间男女之间的烦恼、执著，即便名称上是仁波切，严格按照戒律来讲，也是不合理的。

大家可能听过鸠摩罗什的故事。鸠摩罗什是汉传佛教非常著名的译师，虽然他的传记在历史上有不同版本，比如《高僧传》和《晋书》中的记载就有所不同，但基本上是一致的。

《高僧传》中说，鸠摩罗什在龟兹国的时候，声名远播，前秦的国王觉得他堪为国宝，非常希望得到他，于是派将军发动战争。但将军并不认可鸠摩罗什，把他抢到之后，就逼他跟龟兹王女结婚。后来前秦国王被杀，将军异地称王，建了后凉。

还有一段，是后凉国王曾经派十个伎女用美酒灌醉他，逼他接受。

但不管怎样，后来鸠摩罗什仍然不断讲经说法。《晋书》中说，当时有很多弟子对他产生质疑，并且效仿他还俗，做一些破戒的不如法行为。有一天，鸠摩罗什当着他们的面，把一满钵钢针全部吞下去，说："谁有我这样的能力，也可以结婚。"

虽然个别历史学家不承认这些故事，但我是相信的。它其实是一段真实的历史，是真实发生过的事情。

所以藏传佛教的一些仁波切、活佛、上师，如果有鸠摩罗什这样的境界或者功夫，结婚也可以。否则，密乘戒的要求其实非常严格，如果只是一般凡夫，跟世间人发生这样的关系，恐怕是不行的。

还有一个方面的理解，是藏传佛教的仁波切也分出家人和在家人，在家的仁波切相当于汉地所说的“居士”，他并没有受出家人的戒，所以在结婚这些事情上是自由的。他以在家身份钻研、热心于佛法，但不存在破戒、还俗的问题。

对这类问题，不管是佛教徒还是非佛教徒，可能都需要理性分析。如果一概而论、一网打尽，不一定合理。

主持人：

穿插一个现场提问：“我是一名学生，刚才王校长说您心脏不好，我很难过，听说发了菩提心就会为众生担负罪业，是不是因为您的菩提心发得比较早，所以影响了心脏？但是我又听说，证悟者都有神通，您为什么不用神通把自己的心脏先治好呢？”

大学生的问题都很可爱。

索达吉堪布：

不知道是谁发现的，说我心脏不好。我自己认为我的心脏是很好的，我的心是很健康的。（笑）

前几天我去做了体检，医生问："你有什么不好的地方？" 我说："没有。" 医生问："心脏怎么样？" 我说："挺好，很健康。"

我对医生都这样回答，所以没这回事。

朱教授：

我想说的可能跟这个问题有点相关。还是从北大学生的故事讲起，也是我访谈过的一个学生。

他就读于政府管理学院，一般来讲将来的职业方向是公务员。他大一的时候，我去做过访谈，他说："我的理想是当国家主席，将来要改变民生。"

当时我很尊重这个学生，觉得他非常了不起。你想一个刚刚高中毕业的十七八岁的小男孩，就有这样的志向。也许在我们成年人看来觉得挺可笑的，毕竟国家主席都是从清华出来的，你最多当个总理。但的确很让人钦佩。

然后上一周，我又去访谈他。他已经大四了，告诉我说："朱老师，我觉得自己当不了国家主席，也就能当个市长吧。"

我问他：“为什么现在这样想呢？”他说：“一想到要当国家主席，就觉得好累啊，一累我就想睡觉。”

所以想问堪布两个问题。第一个是，如果遇到这样的徒弟，您会怎么做？第二个是，虽然您的心脏没问题，但还是很辛苦，因为我听朋友说，您为了寺院的发展，经常只睡一两个小时。所以在您弘法利生的过程中，难道就没有“一想到无量众生还没有被度化，就累到想去睡一会儿”的那种经历吗？

索达吉堪布：

如果有一个这样的学生，我会对他特别关注，一直跟踪他的成长。因为有这么大的发心，想要改变民生，这种学生在我的教书生涯里也非常罕见、难得，或许会有无量的前途。

还有一个想跟踪的原因，可以从心理学的角度讲。因为我有一种怀疑：再过十年、二十年，他的心会变成怎样？刚进大学的时候，他想当国家主席，现在想当市长，再过一段时间，会不会继续退，成了厅长、县委书记，或者一个校长？这样可能就不太好。

也许是他在成长过程中，慢慢发现自己的能力有限，但其实，曾经的理想，最好不要轻易退失。我看过一本书，讲一些美国总统其实在读书时代就有当总统的理想，这就像“吸引力法则”中所说，你期望什么，很可能就实现什么，比如想当老师，就通过各种方式去努力，到最后也许真的成了一名老师。

因此我想，一方面有必要跟踪他的成长，一方面也要劝他，不要让理想越来越小，否则，刚开始想当国家主席，到最后却什么理想都没有了，这不太合理。

佛教中讲“愿大力大”。如果今天有一个崇高的理想，未来就会有很多成功的机会。就像射箭，要把眼光投在远处，箭才会射得越来越远；人生也要定一个长远的目标，很多事情自然会奇妙地发生。如果你只想着自己的前途，或者自己的小家庭，从北大毕业的时候，也许就成了只是对自己和家庭有用的人，再没有其他价值。但如果你能一直想着国家、民生，想到全人类和全世界的利益，只要这个理想没有退失，你的人生应该非常有意义。

至于第二个问题，其实我非常关心自己的身体。吃饭、睡觉都很注意，早上起来，还会经常磕长头。说我只睡一两

个小时，这是一种夸张的传闻，肯定不符合实际。虽然我的睡眠比别人稍微少一点，但也足够了。

其实这个肉身，保养得再好也维持不了多久。汉地一些禅宗法师，年龄最高的也只是一百来岁，有一位梦参老法师，活到一百零几岁，我认识的本焕老和尚，是 106 岁圆寂的。所以人生很短暂，再怎么长寿，也活不了多少年。

你们北大也有很多长寿的老教授，尤其在哲学系特别多，听说叫“长寿系”，我很羡慕。这些教授应该都在八九十岁高龄以上，他们这么长寿，可能也跟保持心灵的快乐有关。不管生活中发生了什么，都不要特别去追随、计较、伤心、执著，这样对你的身体和寿命有害。应该像禅宗故事里讲的那样，人生短短几十年，要对一切坦然面对、洒脱自在，这才是对健康最有利的。

主持人：

换一个可爱的大学生的问题：“堪布您好，我读过您的书，书中谈到放生的利益，让我很感动，于是跟着一个高校佛学社去放生。但是去买生命的时候，我发现那个卖动物的人很高兴，我就在想，这里也有因果啊——我们在这边放生，

他在那边捕更多的动物。所以请您讲一讲，究竟什么是放生？这是第一个问题。第二个问题，您一直在讲‘要发出离心’，可我是大学生，如果出离了，我的学习动力从哪来呢？”

索达吉堪布：

放生，要在有因缘、有条件的情况下去做，而且不在于放很多。有必要的时候，哪怕只是一只鸟、一条鱼，让它重回大自然的怀抱，看着它自由自在地飞向蓝天、游向水底，你的内心也会有一种放松和快乐，这是一种特别的感受。在这个过程中，你会认识生命的价值，从而明白放生的意义。

所以生活中的放生是很随意的，只要各方面因缘具足，都可以。

至于大学生修出离心的问题，其实出离心是一种很高的境界。作为学生，对世间还没有看破，而学佛其实需要一个比较高的基础。所以很多佛教徒也会选择行持十善，过一种比较适合自己的信仰生活。

当然，如果从浅层次理解出离心，它的意义是让人们不贪执三界中的荣华富贵，因为这些到最后都是梦幻泡影，为

了出离，就需要认识事物的本相、感情的本相，包括世间一切盛衰无常的景象，到这个时候，出离心会自然而然生起。但在此之前，对如梦如幻的人生，你仍然要面对。

所以，如果修出离心就影响学业，修菩提心就完全不顾自己的生活，其实是走入一种极端了。佛法需要长期、系统的学习，如果看到一个词：看破、出离或者无二慧，就马上去修，结果影响到正常的生活、学习、工作，佛教对此也不允许。任何一个佛法概念，有它特定的基础、历史背景和想要实现的目标，不能只是在字面上简单理解。

经常有人问：“佛教不是说看破吗，你们为什么还要吃饭、穿衣服、走路？”“你不是读过《心经》吗，《心经》说一切都不挂碍，你为什么对这件事还有挂碍？”这种对佛教思想的断章取义，也是因为缺乏系统学习和整体了解。

就像管理学的某一个概念，不能代表整个管理学的理念；教育学的某一个名词，也不能代表所有教育学的内容。同样，佛教的出离心，不能代表佛法修持的所有阶段和教义。在某个阶段，它的确非常重要；但在眼下的生活中，并不要求你立刻看破所有的事情。

朱教授：

关于出离心，是不是在不同情境下，对不同人群，可以有不同的解释？有法师是这样定义的：所谓出离，是可以随时随地放弃你想要的那个东西。所以对大学生来说，出离心也可以理解成，调整自己的“弹性”。

比如今天你想去图书馆自习，结果图书馆停电了，这个时候，你就不能执著于“一定要来图书馆，今天非得看书，一定要按原来的计划去做”，而是愿意随时调整自己，让自己充满弹性，对所有的不确定性有一种接纳的能力。

照这样理解，出离心并不是让你放弃学习目标，而是懂得另找一条路、另换一个环境。我这样说对吗？

索达吉堪布：

对。出离的藏文是“恩炯”，意思是从一种情境中出来、离开，获得新的思想境界。从这个层面解释，像教授讲的那样，的确很多人比较容易理解。这可以说是一种出离的心态。

还有一种解释是，我们都会执著于一些事，比如财富、感情等，但如果懂得出离，即便在这些事情上受到挫败，内心也不会特别失落。因为你知道，高际必堕，万事万物都有毁灭的一天，这是事实，也是规律。这是另一种出离的心态。

而更深层的解释是，三界中的一切，到最后其实都不值得贪恋，应该唯一寻求寂灭、快乐、宁静的涅槃，也就是佛教传统中所说的最高境界。人们对梦幻泡影般的世事始终眷恋、贪著，但实际上，如果能把一切都抛开、舍弃，你将发现一个更美好的世界，这也是出离的结果。

所以对于“出离”，的确有不同的解释方法。

主持人：

来问今天的最后一个问题：“从您进场到现在，我听得越来越愉悦。我在想，如果有一天，北大能办一个佛学院，您会亲自来现场，把密宗所有的秘密，把刚才讲到的那些次第，完完整整讲给我们听吗？”

索达吉堪布：

照我的推测，将来北京大学不一定会有佛学院，但很可能会有宗教学院。

因为国外的很多高等学府，像哈佛大学、哥伦比亚大学、斯坦福大学等，都有一些宗教学院或神学院，他们的理念是对世界上的各种宗教，用一种包容的心态来研究。而北大的研究能力也很强，它如果研究佛学，应该同样会研究其他宗教，兼容不同的思想和观点。加上北大本来就有宗教系，今后宗教系扩大，成为宗教学院，这是很有可能的。

但不管将来会怎样，一个开放、包容的大学，对这里的老师、学生肯定会有直接或间接的利益，我在很多学校都感受到这一点。因为在求知过程中，大家会发现，人类的一部分问题，可以用现代知识来解决；还有一部分问题，则需要依靠古老甚至神秘的力量来给出答案。这也是为什么国外要讲“通识教育”——人类的教育应该包含人格、信仰等很多方面的道理，仅仅是知识的教育还远不足够。

所以，如果将来北京大学能开办宗教学院，以开放、包容的平台对各种宗教进行研究，我觉得非常有必要。

今天这个时代，对佛教感兴趣的人比较多，但在学校里，我从来不举办宗教仪式，也不劝人信仰佛教，而是更愿意和学校里的老师、学者做一些学术性比较强、挑战性比较大的交流。虽然对我来讲，这也是一种压力，但我很喜欢老师们来攻击我、批评我，好像内心会比较舒服，这也是一种心灵的按摩。刚才好几位不同专业的老师，都给我进行了心灵按摩，特别感谢他们！（笑）

主持人：

谢谢！让我们起立，合掌，以一颗从容、庄严、恭敬的心，欢送带给我们这么多愉悦的著名密宗教育家——索达吉堪布！